

Rassegna del 23/08/2019

CAMPIONATO SUPERLEGA

23/08/19	Gazzetta dello Sport Inserto	7 L'estate sta finendo... Raduni al via: prevenzione e piscina così preparo la Superlega	Marchetti Matteo	1
----------	---------------------------------	--	------------------	---

NAZIONALE ITALIANA PALLAVOLO

23/08/19	Corriere dello Sport	37 Maschi, raduno a Cavalese Test a settembre	C.I.	4
----------	----------------------	---	------	---

23/08/19	Gazzetta dello Sport Inserto	3 Due vittorie per gli azzurrini	a.a.	5
----------	---------------------------------	--	------	---

CAMPIONATI GIOVANILI

23/08/19	Trentino	38 Mondiali U19, l'Italia di Michieletto travolge anche la Repubblica Ceca	...	6
----------	----------	--	-----	---

La nuova stagione

L'ESTATE STA FINENDO...

Raduni al via: prevenzione e piscina così preparo la Superlega

La prima a cominciare è stata Sora. Molte squadre partono con rose ridotte a causa delle nazionali

di **Matteo Marchetti**

L' estate sta (quasi) finendo e una nuova stagione inizia. La **Superlega** è pronta per l'ennesima intensa avventura. Il campionato partirà a fine ottobre, ma tutte le squadre si stanno radunando in questi giorni. «Perché tre mesi di sosta per dei professionisti sono davvero troppi. Non è solo una questione di preparazione fisica; rimanere fermi troppo a lungo significa aumentare il rischio di infortuni alla ripresa dell'attività» spiega Andrea Gardini. Con la sua Piacenza si ritroverà il 26 agosto, ma ha previsto due test (a luglio e il 7 agosto) per capire se i giocatori hanno svolto i compiti a casa assegnati dal preparatore atletico. Ad anticipare tutti invece ci ha pensato Sora, che addirittura ha fatto suonare la campanella il 12, trasformando in giornata lavorativa anche Ferragosto. «Da 4-5 anni anticipiamo di qualche giorno la ripresa "classica"

- racconta il responsabile Giacomo Paone - per svolgere con calma tutti gli esami fisici. In particolare ci affidiamo al test Riablo in cui valutiamo forza, potenza ed eventuali asimmetrie negli atleti. Sono dati fondamentali per ridurre al minimo il rischio di infortuni intervenendo con un'attività mirata».

In acqua

Nell'ultima stagione, poi, Sora ha introdotto anche la figura del nutrizionista «perché un'alimentazione adeguata è importante per il recupero, specie nella fase di preparazione». Ma la scelta di ritrovarsi in anticipo non è solamente dettata dal fattore atletico. «Siamo una squadra giovane e riteniamo che sia molto utile conoscerci meglio possibile in questa fase iniziale». Il protocollo del primo periodo prevede un'attenzione specifica alla propriocezione, quindi per una decina di giorni ci si concentra su piscina e palestra. Successivamente si inizia a in-

crementare il lavoro sulla forza inserendo anche sedute sulla sabbia, mentre dopo la quarta settimana entra in gioco il discorso tecnico e si riducono i carichi di lavoro per farsi trovare pronti al via del campionato. Sora dunque ha la primogenitura della nuova stagione, alle sue spalle si colloca Verona che ha iniziato a lavorare il 19 agosto, quindi Milano, Trento, Latina e Monza un giorno più tardi. Ieri è toccato a Perugia, oggi a Civitanova e il 25 a Vibo Valentia. L'elenco del 26 agosto comprende il trio Piacenza-Modena-Padova, mentre Ravenna chiuderà il gruppo il 28.

Difficoltà

Uno dei problemi principali per gli allenatori è la gestione di un gruppo che avranno a disposizione in varie tranche: quest'anno i giocatori di alcune nazionali arriveranno solo poche ore prima della giornata d'esordio, saltando tutta la preparazione col club. «In effetti la questione - racconta Fe-

fè De Giorgi, tecnico tricolore con Civitanova - è piuttosto complicata. In genere nella prima parte si curano principalmente l'aspetto fisico e la tecnica individuale, ma quando si inizia a dare un'impronta alla squadra le difficoltà aumentano». De Giorgi per il momento si accontenta di avere «6-7 giocatori per le prime amichevoli» e per qualche allenamento con Potenza Picena, squadra della neonata A3. Poi il tecnico proverà a puntare su qualche linea generale da seguire, in attesa dell'arrivo degli atleti impegnati con le rispettive rappresentative. «È lo scotto da pagare se vuoi contare su giocatori forti. E poi chi ha alle spalle l'esperienza con la Nazionale all'inizio è più preparato mentalmente, perché ha appena disputato gare di alto livello. Comunque in questa fase la caratteristica degli allenatori è quella di essere molto flessibili».

Riposo

Considerazione sottolineata

anche da Gardini. «Chi giocherà la Coppa del Mondo si aggrenderà in extremis e toccherà alla squadra adattarsi rapidamente per essere subito pronta. Però il problema è comune e poi bisogna ricordare che il sogno di ogni atleta è andare in Nazionale, perché ha la possibilità di difendere i colori del proprio Paese e può affrontare i migliori avversari del mondo». Tornando a Civitanova, De Giorgi sorride ricordando che molti suoi giocatori hanno già staccato il pass per l'Olimpiade. «Altrimenti a gennaio avrei perso nuovamente buona parte del gruppo. Invece potremo dare ai ragazzi anche qualche giorno di riposo, perché non dobbiamo dimenticarci che anche staccare mentalmente e fisicamente è importante». Dai tecnici ai protagonisti in campo: Dragan Travica ha trascorso tante estati a difendere i colori azzurri, adesso che può concentrarsi sul suo club (giocherà per il

terzo anno consecutivo a Padova) spiega le differenze fra i due contesti. «Ci sono pro e contro in ambo i casi. Da quando non sono più in Nazionale riesco a scaricare mentalmente in estate e mi presento al top in agosto: dopo 10 anni ad alto livello quasi senza sosta iniziava a ridursi anche il divertimento, che non deve mai mancare. Poi è chiaro, l'Italia ti permette di vivere esperienze incredibili, però normalmente sviluppi preparazioni di una-due settimane per i vari obiettivi estivi, mentre quando sei nel club hai un periodo più lungo per concentrarti sugli allenamenti e arrivi più preparato al via del campionato». Logico che cambi anche la gestione dei mesi in cui non sei impegnato in un'attività ufficiale. «Bisogna imparare ad autoregolarsi. Io vado in sala pesi, faccio corsa, bici o gioco a beach volley, perché stare fermi a lungo aumenta il rischio di infortuni al momento della ripresa».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NUMERO

53

I giorni di raduno che farà la Consar Ravenna, la squadra che si ritrova più tardi fra quelle che partecipano alla Superlega. Mentre sono 69 i giorni di lavoro che effettuerà Sora prima dell'inizio del campionato, fissato per il 19 ottobre. Una settimana prima cominciano le donne



Staccare di testa è fondamentale per arrivare al top al via della Superlega



Dragan Travica regista Padova



È difficile con tanti atleti in Nazionale. Ma è così se vuoi giocatori di livello



Fefè De Giorgi coach Civitanova



Tre mesi di sosta sono eccessivi, si rischiano infortuni alla ripresa



Nella prima fase la nutrizione ha un valore molto importante



Andrea Gardini coach Piacenza



Giacomo Paone preparatore Sora



Ferragosto al lavoro I giocatori di Sora a bordo piscina: la squadra laziale è stata la prima a radunarsi

AL LAVORO

Maschi, raduno a Cavalese Test a settembre

(c.l.) E' tornata a radunarsi la nazionale maschile di Blengini. Da ieri dieci azzurri sono in collegiale a Cavalese: Anzani, Balaso, Candellaro, Cavuto, Lavia, Nelli, Pesaresi, Randazzo, Russo e Sbertoli. Altri sette li raggiungeranno domenica: Antonov, Colaci, Giannelli, Juantorena, Lanza, Piano e Zaytsev. La prima fase del lavoro si concluderà sabato 31 agosto. Il 4 e 5 settembre sono in programma due test-match contro la Finlandia. **MONDIALE U19** - Il sestetto tricolore - già promosso al turno successivo - ha battuto 3-0 (25-14 25-12 25-13) la Repubblica Ceca. Oggi (17.30) la Colombia.



MONDIALE UNDER 19

Due vittorie per gli azzurrini

●(a.a) È iniziato con due vittorie il Mondiale Under 19 di Tunisi per l'Italia. Gli azzurrini allenati da Vincenzo Fanizza dopo aver superato la Bulgaria al tiebreak (25-14, 21-25, 25-17, 22-25, 15-7), si sono imposti 3-0 (25-14, 25-12, 25-13) sulla Repubblica Ceca. Con il pass già acquisito per gli ottavi, oggi alle 17.30 affrontano la Colombia e, dopo il turno di riposo, l'ultima gara del girone contro l'Iran campione uscente. Le prime quattro classificate accedono agli ottavi ad eliminazione diretta incrociando il girone A dove ci sono Brasile, Cuba, Bielorussia, Taiwan e Tunisia. Sarà quindi importante continuare la scia vincente per non affrontare i più forti nei primi turni del tabellone. Le finali sono in programma venerdì 30 agosto. Questi sono gli azzurrini: Porro, Ferrato, Stefani, Magalini; Crosato, Cianciotta, Gianotti, Pol; Michieletto, Disabato, Rinaldi; Catania.

Mondiali U19, l'Italia di Michieletto travolge anche la Repubblica Ceca

• Secondo successo consecutivo nei Mondiali di Tunisi per la Nazionale Under 19 maschile, che ha regolato 3-0 (25-14, 25-12, 25-13) la Repubblica Ceca guadagnandosi il pass per gli ottavi di finale. Grazie a questi tre punti, infatti, i ragazzi di Fanizza hanno scongiurato l'ipotesi di arrivare ultimi nel girone, ma adesso sarà importante continuare a fare punti per ottenere un buon piazzamento in vista della fase ad eliminazione diretta. Nella gara di ieri gli azzurrini hanno surclassato i propri avversari, conducendo con convinzione tutti e tre i set e dettando i ritmi della gara dall'inizio alla fine, come dimostrano i parziali. A fare la differenza è stato soprattutto l'ottimo muro azzurro (15-4 il confronto). Più in generale, poi,

la selezione tricolore è stata in grado di essere più precisa, commettendo meno errori, anche grazie ad una ricezione che ha funzionato bene. A livello individuale, da sottolineare la prova di Tommaso Stefani, top scorer dell'incontro con 13 punti messi a segno. 7 quelli dello schiacciatore dell'Itas Alessandro Michieletto. In campo l'altro trentino Pol, non è entrato Magalini. Oggi l'Italia scenderà in campo alle 17.30 contro la Colombia. Le prime quattro di ogni girone comporranno il tabellone delle gare ad eliminazione diretta e nel primo turno le 16 formazioni si affronteranno negli ottavi di finale incrociati. Successivamente, la manifestazione continuerà con i quarti di finale, le semifinali e le finali per le medaglie.

