

Rassegna del 30/03/2020

CAMPIONATO SUPERLEGA

30/03/20	Adige	28	«Dovremo trovare spunti per migliorare»	...	1
30/03/20	Adige	28	Intervista a Alessandro Guazzaloca - «Prima di tutto non voler fare troppo»	<i>Gatto Antonio</i>	2
30/03/20	Trentino	33	«Concludere i campionati sarebbe un segnale positivo»	<i>P.A.T.</i>	4
30/03/20	Trentino	33	Intervista a Angelo Lorenzetti - «Mi aggiorno al pc e sogno di ripartire La fiducia ci guida»	<i>Trentini Paolo</i>	5

IL TECNICO ITAS

Lorenzetti: «Penso che il mondo cambierà i suoi paradigmi»

«Dovremo trovare spunti per migliorare»

**«Ciò che conta è la salute
Ci penseremo anche quando
si tornerà in palestra»**

TRENTO - Ospite telefonico di Radio Dolomiti, l'allenatore di Trentino Volley **Angelo Lorenzetti** ha raccontato il suo momento e quello della squadra.

«Stiamo vivendo una situazione nuova per tutti, credo che a nessuno nella propria vita sia mai capitato di attraversare un periodo del genere, ma proprio per questo motivo dobbiamo essere in grado di ascoltarci e trovare spunti per migliorare, a qualsiasi livello - ha spiegato il tecnico marchigiano -

Personalmente sto trascorrendo il tempo nella mia casa di Trento restando sempre in contatto con giocatori, staff e dirigenza ma anche approfittandone per vedere video ed ascoltare conferenze. Leggere libri? In questo momento non ho la testa giusta per farlo, preferisco continuare ad interessarmi di quanto sta accadendo ogni giorno al di fuori delle mie quattro mura».

«L'isolamento con cui tutti stiamo facendo i conti ci appesantisce ed è faticoso, ma lo spirito della squadra resta comunque positivo - ha continuato l'allenatore di Trentino Volley -

Attraverso pc o smartphone, il gruppo si incontra virtualmente ogni pomeriggio per sostenere un allenamento fisico in video conferenza e questo tipo di tecnologia aiuta tanto a tenere alto il morale. Restiamo a Trento in attesa di capire come si evolverà l'emergenza coronavirus e che tipo di decisioni di conseguenza prenderà chi organizza le varie competizioni sportive. Alla ripresa della vita normale credo che il mondo dovrà

inevitabilmente cambiare i propri paradigmi in tutti i campi: sociali, internazionali, economici e sportivi. L'unica cosa che conta è la salute e a quella penseremo anche quando si potrà eventualmente tornare ad allenarsi in palestra, perché lo stop è stato molto lungo e differente da qualsiasi periodo di inattività vissuto in precedenza dai giocatori. L'obiettivo primario sarà quindi quello di ritrovare la condizione fisica, ancora prima che quella tecnica».



L'ESPERTO

Il preparatore atletico. «Con i ragazzi dell'Itas ci troviamo ogni giorno alle 16 in videoconferenza e, ognuno da casa propria, lavoriamo assieme dai 60 ai 90 minuti»

«Penso che quando ricomincerà il campionato servirà un momento di pre-ripresa per recuperare al meglio lo stato fisico e quello tecnico perché ora la palla non si usa»

«Prima di tutto non voler fare troppo»

Il consiglio di Guazzaloca agli sportivi

«Esercizi in circuito ascoltando il corpo»

ANTONIO GATTO

TRENTO - La sofferenza di tanti sportivi costretti a stare in casa e a rinunciare alle loro attività sportive ha tenuto banco in queste settimane anche sui social. I "runner" (chi fa la corsetta) da molti internauti sono visti come trasgressori delle regole o potenziali untori. Una questione che sembra appassionare il popolo italiano più degli aspetti economici che saremo costretti ad affrontare una volta finita l'emergenza. Abbiamo deciso di intervistare alcuni esperti di sport per dare consigli ai nostri sportivi lettori su come stare in forma con degli esercizi da fare in casa, senza incorrere nel pubblico biasimo del popolo della tastiera.

Oggi a darci la sua opinione è **Alessandro Guazzaloca**, preparatore atletico della Trentino Volley. Classe 1966 e modenese di nascita, si diploma all'Isef (oggi scienze motorie) nel 1990. Alessandro prima di arrivare in Trentino ha seguito moltissime squadre in Italia e all'estero (Modena, Treviso, Piacenza, Perugia, Dinamo Mosca e le nazionali italiana e russa) e può vantare al suo attivo scudetti e champions vinti. Guazzaloca è anche campione italiano di salto triplo nella sua categoria.

Alessandro, il primo consiglio che vuole dare agli sportivi?

«Adesso che siamo chiusi in casa la prima cosa è cercare di tenere il controllo alimentare, con

una cadenza regolare dei pasti senza snaturare le abitudini».

Come ci si deve allenare in casa?
«Stare a casa vuol dire avere tanto tempo e spesso ci sono due reazioni: chi tende a non far più nulla e chi invece vuole fare troppo. In questo ultimo caso si rischia di farsi del male e di certo non è il momento per andare in ospedale. Dobbiamo far muovere il nostro organismo per quello che è già abituato a fare con esercizi adatti agli spazi».

Quali sono gli esercizi?

«Propongo di creare dei circuiti di lavoro (vari esercizi da eseguire in un determinato tempo) per lavorare sull'attività cardiaca e sulle articolazioni più che sulla muscolatura. Suggestivo di fare addominali e dorsali. Poi si possono fare esercizi ad alto ritmo con molte ripetizioni per un lavoro cardio».

Come si creano i circuiti?

«Si possono fare circuiti specifici per le gambe (squat, affondi, etc.) o per esempio mescolare vari esercizi per allenare tutto il corpo».

Con quale frequenza dobbiamo allenarci?

«Bene sarebbe fare circa 30 o 40 minuti tutti i giorni, in modo da avere un carico leggero. Allenarsi tre volte a settimana per un'ora si rischia di fare troppo e magari sentire qualche dolore».

Su internet troviamo qualcosa di utile?

«Sì, ci sono molti video che fan-

no vedere vari esercizi. Per esempio Giuseppe Azzarà, un mio collega, ho visto che sulla sua pagina facebook (Mèv - Lab) sta caricando vari esercizi. L'importante però è non prendere alla lettera tutto quello che viene messo in rete, bisogna prima di tutto ascoltare il proprio corpo, selezionare gli esercizi per noi più adatti e testarli prima di farli in modo intensivo».

In questo periodo come allena i suoi pallavolisti?

«Ci troviamo in video conferenza tutti insieme alle 16 ogni giorno, facciamo una parte di riscaldamento e circuiti, verso la fine ogni giocatore farà degli esercizi personalizzati, anche in base agli attrezzi che hanno in casa. I nostri allenamenti durano circa dai 60 ai 90 minuti».

Come è stata la nuova modalità di allenamento?

«Ho dovuto ripensare al programma, abbiamo fatto 9 giorni di adattamento per poi iniziare con esercizi più impegnativi».

Come passano gli atleti le giornate?

«Sono bravi e da subito hanno preso sul serio le indicazioni delle autorità e stanno reagendo bene. Oltre agli allenamenti c'è chi studia per l'università e chi sta con la propria famiglia».

Una volta terminata l'emergenza?

«Ci vorrebbe un momento di pre-ripresa campionato per recuperare al meglio lo stato fisico e anche quello tecnico perché adesso la palla non la stanno usando».





«Concludere i campionati sarebbe un segnale positivo»

Non solo serie A. I dirigenti spingono per ripartire: metà maggio ultima data utile

TRENTO. Si riprenderà questa stagione? Se sì, quando? Domande che in questi giorni si ripetono nelle menti dei pallavolisti trentini e nazionali e degli appassionati. Se ancora non si vede la fine del periodo di isolamento, ancora più nebulosa è la situazione dei campionati pallavolistici che presentano molte differenze tra loro.

Le regular season dei campionati maggiori sono quasi concluse, ma nei campionati minori, dalla B1 femminile in giù per intenderci, sono molte le partite ancora da disputare. La B1 e B2 femminile sono ferme dal 22 febbraio, dalla terza giornata di ritorno, e rimangono ancora altre 10 giornate. Troppa, francamente, per pensare di trovare le ragazze disponibili ad andare in palestra anche a giugno, ammeso che le palestre, spesso collegate agli istituti, siano ancora aperte. Una soluzione percorribile potrebbe essere la chiusura dei campionati minori dalla B in giù e la conclusione dei tornei di **SuperLega**, Serie A2 e A3. Le modalità sono però tutte da decidere e, con le indicazioni del ministro Spadafora che allungherà lo stop a competizioni e allenamenti per tutto aprile salgono le possibilità che tutto debba essere rimandato a ottobre.

Chi spera in una ripartenza, magari a inizio estate, è il patron di Civitanova **Fabio Giulianelli**: «Credo che sospendere i campionati - ha dichiarato - sia una giustissima forma di rispetto verso le tante famiglie che si sono trovate a piangere i loro cari e verso chi ogni mattina deve lottare all'interno delle strutture ospedaliere, dai pazienti al personale. Mi piacerebbe ripartire. Significherebbe riavvicinarsi alla normalità e quindi che l'emergenza è alle spalle. Anche a giugno o luglio, perché no?, magari con partite serali, in considerazione dello stop all'attività delle

nazionali che è già arrivato con l'annullamento della Nations League e lo spostamento delle Olimpiadi. Sento parlare di eventuali difficoltà legate a contratti, transfer... ma ritengo che, se da parte di tutti esiste la volontà di ricominciare, sono ostacoli superabili, specialmente in un contesto del tutto eccezionale come quello in cui ci stiamo attualmente muovendo».

Lucio Fusaro, presidente del Powervolley Milano, ha già in mente un'alternativa. Destinare lo scudetto al personale medico, come ha scritto nella lettera inviata ai club di **SuperLega**: «La pallavolo - scrive Fusaro - per aumentare la percezione di "sport differente" nel senso positivo del termine, nel momento in cui si constatasse che non esistono le condizioni per proseguire il campionato potrebbe consegnare lo scudetto al presidente Mattarella, con il desiderio di vederlo assegnato ai veri campioni che in questo momento mettono a disposizione di tutti la loro vita: medici, infermieri e protezione civile».

Scendendo di categoria, in A3, dove sono impegnati i giovani dell'UniTrento Volley, il ds della capolista Porto **Gabriele Pavan** è disponibile a giocare anche in estate: «In Lega - ha spiegato - è stata prospettata l'ipotesi di proseguire il campionato durante la stagione estiva, ma questo dipenderà dall'effettiva disponibilità delle società partecipanti. Alla fine della regular season mancano tre giornate e ritengo che portare a termine il campionato potrebbe essere un segnale positivo, di forza e di fiducia, anche in prospettiva della prossima stagione, che sarà complicata anche da un punto di vista economico. Come società condividiamo appieno la posizione della Lega che prospetta la prosecuzione delle ultime fasi durante l'estate. Siamo pronti a rimetterci in gioco. Ritengo che l'ultima data utile per riprendere i tornei sia metà maggio, ma a quel punto gli organi competenti dovrebbero prendere una decisione entro il 5 aprile». **P.A.T.**



• Un attacco di Stefano Bonatesta dell'UniTrento Volley



L'INTERVISTA

ANGELO LORENZETTI

«Mi aggiorno al pc e sogno di ripartire La fiducia ci guida»

Il tecnico dell'Itas Trentino. «Il gruppo si incontra virtualmente ogni pomeriggio per sostenere un allenamento fisico in video conferenza. La tecnologia aiuta anche a tenere alto il morale»

«L'isolamento è faticoso, ma lo spirito della squadra resta comunque positivo»

«Sui social si parla troppo e le parole diventano anche forti»

PAOLO TRENTINI

TRENTO. Aggiornamenti, video-conferenze, analisi di giocatori e contatti con i pallavolisti e lo staff tecnico. La sospensione dei campionati di volley e il lockdown deciso dal governo hanno chiuso tutti in casa, sportivi e non.

Il tecnico dell'Itas Trentino, Angelo Lorenzetti, non fa eccezione e come tutti è attrezzato per questa nuova vita casalinga con rarissime uscite, consentite solo per necessità. Non si ferma, invece, le voci sempre più insistenti di una sua presunta partenza - o doppio incarico - verso l'Oltralpe alla guida della nazionale dei Blues a partire dalla prossima stagione. Anche se la stampa francese in questi giorni continua a indicarlo come il candidato numero uno, prima di ogni possibile pettegolezzo tagliano corto lui e la società, precisando che non c'è stato nessun contatto con la federazione transalpina. Per il momento, insomma, anche su questo fronte tutto è fermo e diminuiscono le sue quotazioni per un eventuale impegno con la nazionale francese. Rimane in standby anche il campionato di SuperLega così come la Champions League. Ma se la Cev ha già indicato a metà maggio la da-

ta indicativa per il ritorno alle competizioni, ancora non è trapelato nulla in merito alla SuperLega. In attesa di nuove decisioni, per capire come, quando e soprattutto se si concluderà questa stagione, il tecnico marchigiano alla radio ha spiegato come sta reagendo a questo periodo molto particolare e come «stiamo vivendo una situazione nuova per tutti. Credo che a nessuno nella propria vita sia mai capitato di attraversare un periodo del genere, ma proprio per questo motivo dobbiamo essere in grado di ascoltarci e trovare spunti per migliorare, a qualsiasi livello. L'isolamento con cui tutti stiamo facendo i conti ci appesantisce ed è faticoso, ma lo spirito della squadra resta comunque positivo. Attraverso pc o smartphone il gruppo si incontra virtualmente ogni pomeriggio per sostenere un allenamento fisico in video conferenza e questo tipo di tecnologia aiuta tanto a tenere alto il morale. Restiamo a Trento in attesa di capire come si evolverà l'emergenza coronavirus e che tipo di decisioni di conseguenza prenderà chi organizza le varie competizioni sportive. Alla ripresa della vita normale credo che il mondo dovrà inevitabilmente cambiare i propri paradigmi in tutti i campi: sociali, in-



ternazionali, economici e sportivi. L'unica cosa che conta è la salute e a quella penseremo anche quando si potrà eventualmente tornare ad allenarsi in palestra, perché lo stop è stato molto lungo e differente da qualsiasi periodo di inattività vissuto in precedenza dai giocatori. L'obiettivo primario sarà quindi quello di ritrovare la condizione fisica, ancora prima che quella tecnica".

Al di là dei giocatori, quali sono le "condizioni" sue in questo periodo?

"A parte le faccende domestiche, innanzitutto c'è da studiare, aggiornarsi e apprendere cose nuove. Leggendo non tantissimo perché i libri in questo caso non sono il canale più ricco di informazioni, ma ascoltando nei vari canali telematici le conferenze che possono risultare più utili per me. Inoltre, c'è anche da pensare alla prossima stagione e visionare qualche giocatore che potrà esserci utile per il prossimo anno. A questo unisco il contatto quotidiano con ragazzi e lo staff, le chat con gli amici e la famiglia. Le ore trascorrono abbastanza in fretta e, poi, non avendo abilità estrema nei lavori casalinghi, non sono molto economico negli sforzi e impiego molto tempo per concluderli".

Molti club, anche locali, si mantengono in contatto con i giocatori, alcuni addirittura svolgono degli "allenamenti" congiunti da casa. Voi come vi attrezzate?

"Rimaniamo in contatto, come abbiamo fatto. Dopo l'interruzione della Superlega sono passati 15 giorni nei quali non ci siamo visti. È un momento per ritrovarsi, stare un po' insieme. Un momento breve perché certe cose alla lunga stancano e poi comunque non si può sostituire il lavoro in palestra. In questo tempo in cui ci vediamo, scambiamo delle impressioni circa l'attività minima che i ragazzi stanno facendo comunque, anche a bocce ferme. Rimane una cosa molto importante perché, chissà quando in questo 2020 si riprenderà, dovremo stare attenti alle loro condizioni e fare in modo che siano nelle migliori condizioni per la ripresa dell'attività".

In questi giorni si parla tanto della fine di questa stagione. Alcuni sport come il basket e il rugby hanno chiuso, nel calcio molte società tagliano gli stipendi nel caso anche le loro stagioni dovessero terminare. Nella pallavolo ancora non è stata presa alcuna decisione. Cosa succederà?

"Innanzitutto dico che sui so-

cial si parla troppo. In questi giorni vedo tante parole e, con questa tensione dovuta allo stare forzatamente in casa, diventano anche forti. Da una parte il mio desiderio è quello di riprendere la vita normale, il che non vuol dire possedere un senso civico limitato, dall'altra parte penso che dobbiamo restare in casa e quindi altro non possiamo fare che stare in attesa delle comunicazioni di chi sta sopra di noi. In generale in questo momento la parola "fiducia" deve essere qualcosa di concreto e un po' la parola d'ordine. Se normalmente nella nostra accezione la fiducia è necessario conquistarsela, nelle situazioni di emergenza come quella che stiamo vivendo è chiaro che va data quasi "a fondo perduto". Mi riferisco alla fiducia che va riposta nelle istituzioni, al di là che le decisioni possano essere o meno in linea con le nostre aspettative. Come sempre possono esserci delle vedute divergenti, ma la democrazia, che non deve venire meno in questi giorni difficili, prevede che le idee si discutano e che una maggioranza prenda delle decisioni nell'interesse di tutti. E quindi vanno rispettate anche le decisioni che si prendono e chi le decisioni le prende".



• Il tecnico dell'Itas Trentino Angelo Lorenzetti,