

## Rassegna del 05/04/2020

### **CAMPIONATO SUPERLEGA**

05/04/20 Corriere del Trentino 12 [Intervista a Alessandro Guazzaloca - «Ogni giorno un allenamento ad hoc Così si riduce l'ansia da isolamento»](#) *Vigarani Marco* 1

05/04/20 Trentino 39 [Itas: Lucarelli, Abdel Aziz e Podrascanin](#) *Giangiacomo Maurizio* 3

### **LEGA VOLLEY**

05/04/20 Corriere del Trentino 12 [Il volley decide il futuro del campionato](#) ... 4

# «Ogni giorno un allenamento ad hoc Così si riduce l'ansia da isolamento»

Itas, il preparatore Guazzaloca: se lo stop si allungasse a inizio maggio sarebbe dura ripartire

## L'intervista

di **Marco Vigarani**

**Alessandro Guazzaloca, preparatore atletico dell'Itas, quanto le mancano i suoi ragazzi?**

«Mi mancano la routine degli ultimi trenta anni e la vita di gruppo perché siamo abituati a un rapporto quotidiano. Durante la stagione si trascorre più tempo con la squadra che con la famiglia e per me si tratta di relazioni individuali visto che devo costruire la prestazione del singolo. Inoltre in questa società abbiamo rapporti cementati da un progetto pluriennale».

**Come ha riprogrammato il lavoro atletico in queste settimane?**

«In questi momenti viene in soccorso l'esperienza. Vengo dall'atletica, sport nobile ma povero di mezzi e spesso mi sono dovuto inventare esercizi a corpo libero. All'inizio ho pensato ad un programma da tre allenamenti individuali di prevenzione e mantenimento ma quando i tempi si sono allungati ho ritenuto opportuno alzare il livello. Ora lavoriamo su circuiti ad alta componente metabolica: un programma diverso ogni giorno, sette giorni la settimana senza pause. Il feedback dalla squadra è stato positivo perché l'allenamento aumenta l'energia e attenua anche il senso di ansia derivante dall'isolamento».

**La seduta quotidiana è un momento importante anche sul piano mentale.**

«Noi possiamo ritenerci fortunati, però questo contesto ci pone in uno stato d'animo negativo e un'ora di allenamento aiuta ad alleggerire la testa. È un momento che ci

riporta al nostro lavoro e alla vita di spogliatoio: pur essendo provati da un allenamento intenso, i ragazzi tengono la mente aperta sul concetto di squadra»

**Al termine dell'isolamento, quanto tempo servirà per tornare in campo?**

«Direi che potrebbero bastare tre settimane di allenamento tecnico di squadra e specifico sul piano fisico perché comunque ripartiremmo da una situazione di attività, non di totale stop. Manca però la parte di sensibilità tecnica. Per usare un paragone automobilistico, ora stiamo scaldando le gomme ai box poi dovremo fare il giro di riscaldamento e solo dopo saremo pronti per la gara».

**Sotto il profilo atletico ritiene che esista un punto di non ritorno?**

«Dopo Pasqua modificherò ancora l'allenamento inserendo elementi di forza per un paio di settimane puntando a tornare in palestra a fine aprile o inizio maggio. Se però i tempi si allungassero ulteriormente, sarebbe un problema. A maggior ragione visto che bisognerebbe giocare le ultime gare in tempi ristretti quindi con maggiori rischi di infortuni».

**Questa fase influirà anche sulla prossima stagione?**

«C'è sempre una componente a lungo termine da valutare. Pensiamo però che in condizioni normali alcuni atleti finiscono la stagione a maggio e riprendono soltanto ad agosto. Se non ci saranno infortuni a complicare il percorso, l'effetto che avremo sulla prossima annata quindi potrebbe essere positivo perché tenersi in movimento è importante. Per gli atleti professionisti ma non solo».

**Avete infatti pensato ad un programma per coinvolgere i tifosi.**

«Proponiamo qualche esercizio semplice per mantenere l'organismo in buone condizioni e contrastare la sedentarietà. L'obiettivo non deve essere voler fare tutto e subito ma conoscere la risposta del proprio corpo. Consiglio di non prendere esempi eccessivi e di non pensare di essere atleti ma di puntare al proprio benessere. È meglio mezz'ora di attività ben fatta tutti i giorni piuttosto che esagerare. Se al termine di questo periodo qualcuno avrà riscontrato benefici, allora avremo ottenuto qualcosa di positivo anche da una fase difficile e, per un inguaribile ottimista come me, non ci potrebbe essere finale migliore».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'atletica mi ha aiutato. Così ho inventato esercizi a corpo libero



Per tornare a giocare bastano tre settimane di allenamento specifico





**In bilico**

Domani attesa  
la decisione  
sulla ripresa  
(o meno)  
del campionato  
di volley

# Itas: Lucarelli, Abdel Aziz e Podrascanin

**Volley SuperLiga.** Il g.m. Da Re avrebbe in pratica completato il sestetto 2020/21

MAURIZIO DI GIANGIACOMO

**TRENTO.** Gli allenamenti in *conference call* agli ordini del preparatore atletico Guazzaloca, i "big" protagonisti assoluti della scena mediatica nazionale e... Bruno Da Re che, zitto zitto, avrebbe già messo a segno un altro colpaccio. Come riferito da *globoesporteglobo.com*, lo schiacciatore brasiliano Ricardo Lucarelli ha già dato il suo addio al Funvic Taubate per approdare all'Itas Trentino, addirittura in questa stagione, se mai potesse essere giocata fino in fondo. «Voleva andare in Europa - ha dichiarato Ricardo Navajas, dirigente della società brasiliana - Non ha voluto nemmeno parlare per trattare una possibile permanenza. Il suo desiderio era andar via per giocare in Italia, abbiamo accettato. Dovrebbe partire per l'Italia quando la crisi passerà e le attività dei club riprenderanno».

Del possibile arrivo di Lucarelli - schiacciatore 28enne di 197 centimetri, campione olimpico a Rio 2016, vicecampione mondiale nel

2018 in Polonia - il Trentino aveva scritto già diverse settimane fa ed altri media avevano già dato per fatto il trasferimento. Ma i "colpi" di Bruno Da Re non sarebbero finiti. Con Kovacevic, Russell, Grebennikov, Vettori e Codarini in partenza, assieme ai confermatissimi Giannelli e Lisinac sarebbero infatti l'altro centrale serbo Marko Podrascanin (dalla Sir Safety Conad Perugia) e l'opposto olandese Nimir Abdel Aziz (via Allianz Milano) a completare sostanzialmente il sestetto di Angelo Lorenzetti. Per lo spot di libero si era invece parlato di un sostanziale scambio con Modena: Grebennikov alla Leo Shoes, Salvatore Rossini a Trento. Per Podrascanin e Abdel Aziz si parla di pre-contratti già firmati.

Dicevamo dei big di Trentino Volley protagonisti sui media: Giannelli su Rai Sport, Vettori sul sito della *Gazzetta* e Uros Kovacevic ospite telefonico di Radio Dolomiti: «Sono ormai più di venti giorni che non ci ritroviamo in palestra e rimaniamo nelle nostre abitudini, un periodo davvero lungo - ha spiegato lo schiacciatore serbo - ; ne sto approfittando per riposare e poi sono fortunato perché qui con me c'è la mia ragazza (Gloria Baldi, ex opposto della Delta Informatica, ndr) e sto anche imparando a cucinare».



• Lo schiacciatore brasiliano Ricardo Lucarelli



**Domani il summit**

## Il volley decide il futuro del campionato

Domani la pallavolo italiana deciderà il proprio futuro. Preso atto del nuovo decreto che proroga le misure restrittive per il contenimento del contagio fino al 13 aprile, il cda della Lega ha convocato le tre Consulte dei campionati per le opportune valutazioni riguardo il proseguimento delle stagioni di Serie A anche alla luce delle dichiarazioni del ministro Spadafora circa una possibile ripartenza dello sport a maggio. Le ipotesi sul tavolo sono numerose e dovrà essere trovato un accordo ma la speranza dell'Itas è quella di poter finire la stagione. Si è intanto già mossa la Cev decidendo di anticipare ai club partecipanti il montepremi per le gare disputate finora per un totale di 2,6 milioni.

