



BASKET A2

Bruni: «È una stagione strana e l'allenamento è decisivo»

Il preparatore atletico della Giorgio Tesi Group Pistoia parla delle difficoltà nel riprendere l'attività dopo sei mesi di lontananza dai campi di gioco

Federico Guidi / PISTOIA

Il Pistoia Basket sta lavorando sodo in palestra già da alcune settimane. Uno dei principali protagonisti di queste settimane è anche il preparatore atletico dei biancorossi, **Francesco Bruni**. A lui il compito di mettere in condizione la squadra, un lavoro più complicato degli anni scorsi visto il lungo stop della pallacanestro.

«Abbiamo deciso di svolgere queste settimane di preraduno conseguentemente proprio all'interruzione sui generis a cui siamo andati incontro a primavera. Per tutti è stato qualcosa di nuovo, mai visto nell'ambito sportivo recente. Queste settimane - racconta Bruni - ci serviranno per avere una condizione più stabile quando inizierà il raduno».

Un lavoro progressivo e poco invasivo, per non incorrere in spiacevoli e dannosi stop in questa prima fase della stagione della Giorgio Tesi Group.

«L'obiettivo - chiarisce il preparatore atletico dei biancorossi - era quello di far riprendere ai giocatori confidenza con la pallacanestro: ricondizionarli, riproponendo l'essenza del loro lavoro. Per noi è importante minimizzare il rischio degli infortuni che dopo una pausa così lunga sono lunghi. Per questo è stato fondamentale con-

cordare con tutto lo staff i carichi di lavoro e personalizzarli per ogni atleta. Il tempo c'è: lo abbiamo dilazionato partendo con largo anticipo, anche se con l'impegno della

Supercoppa a ottobre, sin dal 21 settembre tutto diverrà più incalzante».

Dalla prossima settimana potranno unirsi al gruppo anche Marks e Sims, attualmente confinati nei loro appartamenti per la quarantena obbligatoria per chi arriva dagli USA. I due rappresentano al momento un'incognita dal punto di vista della condizione e per questo saranno gli osservati speciali anche dal

«Gli stranieri sono la componente più critica dovendo stare chiusi in casa fino al 21»

punto di vista della preparazione atletica.

«Gli stranieri in questo momento rappresentano la componente più critica. I due, negli Usa, si sono già allenati individualmente e con intensità, ma ora sono costretti a stare chiusi in casa per 14 giorni. Noi abbiamo cercato di aiutarli in tutto quello che potevamo: negli appartamenti

hanno trovato kit con tutto l'occorrente per lavorare, hanno ricevuto un programma dettagliato e ogni giorno concordiamo l'allenamento e li seguiamo tramite video. Inoltre sono monitorati anche dal punto di vista alimentare. La cosa più difficile - aggiunge poi Francesco Bruni - sarà poi capire la loro reale condizione. Per questo, quando potranno venire in palestra, inizieranno con due allenamenti da soli che ci serviranno per capire meglio e pianificare come reintrodurli nel lavoro di squadra».

Un'altra sfida per Francesco Bruni e il resto dello staff sanitario dei biancorossi sarà quella di gestire le forze e preservare il gruppo dagli infortuni in un campionato condensato in meno di sei mesi.

«Basta prendere in considerazione il primo mese di campionato: giocheremo ogni tre giorni, per questo la qualità del lavoro fatto in questi mesi sarà determinante. Poi, durante la stagione, il nostro sarà un modello di lavoro più simile alle squadre che fanno le coppe europee, fatto di gestione degli atleti e dei carichi. Come staff ci stiamo lavorando anche a questo».

Tante dunque le sfide figlie del basket post Covid.

Ma anche una certezza, rappresentata dallo staff tecnico del Pistoia Basket, unito e preparato per questa nuova stagione.

«L'aspetto più fondamentale è il non adagiarsi. Lo scorso anno eravamo uno staff nuovo e neofito della categoria. Adesso è molto simile perché dobbiamo riadattarci ad una nuova categoria. Abbiamo però alle spalle il percorso di crescita fatto come staff durante il lockdown. In quel periodo ci sono stati davvero tanti briefing di analisti, riflessione e valutazione. Un lavoro anche di crescita che darà i suoi frutti in questa stagione, a patto di mantenere una mentalità ben focalizzata su quello che dobbiamo fare».

Programma pre season.

Lunedì 21 settembre: raduno ufficiale Gtg Pistoia

Domenica 27 settembre: amichevole, Gtg Pistoia-San Miniato (PalaTerme, ore 18)

Domenica 4 ottobre: amichevole, Gtg Pistoia-Ravenna (PalaTerme, ore 18).

Mercoledì 7 ottobre: amichevole, Gtg Pistoia-Ferrara (orario e luogo da definire)

Domenica 11 ottobre: Supercoppa, Gtg Pistoia-Rieti (PalaTerme, ore 18).

Domenica 18 ottobre: Supercoppa, Gtg Pistoia-Eurobasket (PalaTerme, ore 18).

IL TIRRENO PISTOIA

Data: 15.09.2020 Pag.: 41
Size: 513 cm2 AVE: € 23598.00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:



Il preparatore atletico Francesco Bruni

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile