

[PALLACANESTRO: IL PERSONAGGIO]

Sam, il mago che scongiura gli infortuni

«Incidenti» ai giocatori calati del 75% da quando il preparatore Roberto Bianchi adotta il nuovo metodo

CANTU' «Mi piace sporcarmi le mani di ruggine» ama dire di se stesso per far capire che adora lavorare "sul campo". In realtà, con le dita di quelle mani suona piacevolmente il pianoforte e proprio da qui deriva il soprannome di "Sam". «Fu Gianni Lambruschi (l'attuale responsabile del settore giovanile della Pallacanestro Cantù, ndr) ad affibbiarmelo tanto tempo fa nel corso di un camp estivo a Caspoggio. Nei rari momenti di tempo libero, infatti, mi mettevo a suonare e così lui, alludendo alla scena del film "Casablanca" in cui Humphrey Bogart si rivolgeva al pianista invitandolo appunto a suonare ancora con la celebre frase "Play it again, Sam" incominciò a chiamarmi Sam. Da allora le mie vere generalità (Roberto Bianchi, ndr) si sono andate smarrendo e per tutti ormai sono solo Sam».

Oppure, dicono, lei è quel tale grazie al quale l'incidenza degli infortuni tra i giocatori canturini è drasticamente calata nel corso degli ultimi anni.

«La statistica racconta che con l'introduzione del nuovo metodo di lavoro gli infortuni sono diminuiti del 75% rispetto al biennio precedente. Ma il merito va esteso e riconosciuto anche ai nostri terapeuti che hanno veramente delle mani d'oro».

Ci descriva come viene svolto questo lavoro di prevenzione sui giocatori.

«La premessa è che innanzitutto devi tener ben presente che prima ancora che atleti, queste sono persone. E che se ti giochi subito l'aspetto relazionale non riceverai più alcuna fiducia da loro. Due le paroline magiche: osservare e ascoltare. Dopodiché, visto che la stagione dura dieci mesi, devi allenarli ad allenarsi per sopportare carichi di lavoro qualitativi e quantitativi in tempi così lunghi».

Sarebbe a dire?

«Si parte subito con la "mappatura" del giocatore per capire immediatamente cosa può e cosa non può fare. Con i medici si procede a una valutazione dei deficit muscolari e articolari, mentre i fisioterapisti si occupano del defaticamento e del controllo posturale che ci permette di far lavorare l'atleta in equilibrio».

Attuate la teoria dell'«inner balance», vale a dire allenare all'equilibrio.

«Attraverso l'utilizzo di piani instabili ad alta frequenza con un feedback visivo si giun-



Roberto "Sam" Bianchi è il preparatore atletico della Pallacanestro Cantù FOTO POZZONI/BUTTI

ge al miglioramento dell'appoggio a terra del piede e alla stabilizzazione della testa. E questo rappresenta un aspetto preventivo fondamentale perché è come acquisire degli occhi sotto i piedi e all'interno del corpo. Vale a dire, diventa molto più efficiente quella sorta di pilota automatico che dall'interno guida il movimento di ciascuno di noi».

Ora questo è un "sistema" certo e garantito, ma ci deve pur essere stata una cavia...

«Fu Stonerook. Shaun aveva sempre la caviglia fuori posto, ma da quando iniziammo ad adottare questo metodo non si fece più male. A giovarsene sono stati pure, tra gli altri, Phill Jones che tornò in campo solo dodici giorni dopo essersi girato una caviglia, Michelori alle prese con una caviglia ballerina, Kebu Stewart con un ginocchio malconco e Theron Smith che giocava su una gamba sola».

Il più forte, fisicamente, che ha incrociato in questi anni?

«Proprio Smith che arrivava a sollevare an-

«Sacripanti, Dalmonte e Trinchieri amano la pallacanestro alla follia»

«Si ottiene un miglior appoggio a terra e la stabilità della testa»

che 170 chili senza alcuna fatica. Ma pure Ortner è forte da far spavento: sulle gambe solleva facilmente 140 chili. La sua è una forza esplosiva».

E gli stakanovisti della palestra e della sala pesi?

«Il gruppo di due anni fa, in particolare con Wood, Brown e Francis; in precedenza Jones, professionista esemplare, Thornton e Stonerook».

E il più "donda"?

«Ricordo che un giorno, mentre da seduto stava svolgendo un lavoro con le gambe, Stewart si accasciò. Si è sentito male, pensai, "è morto è morto" urlarono terrorizzati i suoi compagni. Più semplicemente, era riuscito ad addormentarsi! Da allora, solo esercizi in piedi...».

Lei ha lavorato con Sacripanti, Dalmonte e ora con Trinchieri. Che giudizio si sente di dare a ciascuno?

«Pino è strategia e determinazione, Luca è metodo ed etica del lavoro, Andrea è competenza e comunicazione. Ma tutti e tre han-

no un unico comun denominatore: amano alla follia la pallacanestro».

E di Arrigoni che dire?

«Bruno mi ha insegnato a guardare al di là della prima curva. Perché spesso quello che ti sembra poi non è».

Il suo ruolo è quello di preparatore, ma nell'ambiente la si considera un allenatore.

«Ma io sono un allenatore! E svolgo la funzione di ponte tra il cosiddetto "spogliatoio B" e la torre di controllo».

Anche lei - come Arrigoni, i Cremascoli e ora Trinchieri - è un milanese acquisito canturino.

«Si fa presto a diventarlo perché qui dentro respiri una passione non comune. Parlando talvolta con colleghi di altre squadre di serie A percepisco che tra loro e il club si tratta solo di rapporti professionali. Qui, invece, è come una grande famiglia nella quale sin dal primo giorno nessuno si sente più straniero».

Fabio Cavagna

[sotto a chi tocca]



QUESTIONE DI FEELING

Sam Bianchi, qui messo sotto torchio da Markoishvili, sostiene che un buon rapporto personale con i giocatori sia fondamentale



AL LAVORO, AL LAVORO!

Dopo i problemi avuti al piede, Tony Giovacchini è tra i giocatori che più necessitano delle attenzioni del preparatore canturino



UN PROF PART TIME

Roberto Bianchi è insegnante di educazione fisica. Da dieci anni è professore alla scuola media di Torno, lavoro che ora svolge part time



LA SALA COMANDI

In un'area all'interno del Pannello, Bianchi è riuscito a ricavare una palestra molto efficiente e funzionale ad alta computerizzazione

Oasi benessere Estetica Solarium

MARY CENTER

Ti senti pronta per la prova costume?

Ti aspettiamo per un trattamento corpo omaggio!

COMO_Via 5 Giornate, 55_Chiuso Lunedì
Per appuntamento tel. 031.269347

CANTU'_ Via Achille Grandi, 28_Chiuso martedì
Per appuntamento tel. 031.3515564

SHOPPING&DESIGN la vetrina mobile Terza Edizione

Il Made in Italy... nelle vetrine di Cantù

10 Aprile - 2 Maggio 2010

La mia vetrina preferita è la n. []

passi in centro

La Provincia

Ritagliare e spedire o consegnare alla redazione de La Provincia