

## Il momento d'oro del volley tifernate passa anche attraverso lo Yoga



Giacinta Milita, osteopata.

La straordinarietà del momento di forma della GHERARDI CARTOEDIT SVI passa per molti fattori, ma, come si legge nel comunicato stampa di Stefano Signorelli, un ruolo fondamentale lo sta giocando lo staff medico, che consente ad Andrea Radici di avere sempre giocatori in buone condizioni fisiche. Quest'anno, infatti, ancor più rispetto ai precedenti, la società sta lavorando per far sì che la prevenzione rispetto agli infortuni degli atleti sia uno dei primi obiettivi per vivere e giocare un campionato pieno di soddisfazioni, come i recenti risultati dal campo ci dimostrano. In particolare, l'arrivo dell'osteopata Giacinta Milita, che ha completato lo staff sanitario, ha permesso, prima ancora dell'inizio del campionato, di programmare un lavoro di gruppo il cui obiettivo è stato quello di rendere l'atleta consapevole della propria struttura fisica, dei propri limiti e soprattutto delle proprie potenzialità, a volte non del tutto sfruttate solo per una mancanza di elasticità, fluidità nel movimento e posture scorrette. Il training ha avuto inizio con un approccio *morbido* allo yoga, tramite la pratica di alcune asana (posizione di yoga). Molto spesso lo yoga è associato, nella mentalità comune, a qualcosa di statico, in realtà il lavoro con l'osteopata ha permesso ai giocatori e a tutto lo staff di sperimentare come ciò non sia affatto vero e di rilevare come esso migliori l'elasticità e quindi la performance stessa dell'atleta. E' proprio Giacinta Milita a spiegare alcuni concetti fondamentali per comprendere il lavoro che sta facendo con il team tifernate: "Sempre più mi trovo a far sperimentare all'atleta che ricorre alle mie cure, come, ancor prima che io intervenga professionalmente attraverso l'osteopatia, solo facendo praticare alcune asana specifiche per lo specifico sintomo presentatomi dall'atleta, la sintomatologia si riduca notevolmente e a volte scompare. E' questo effetto immediato, lo sperimentare sul corpo i risultati, che permette e motiva poi l'atleta ad essere più attento ai miei suggerimenti e quindi a diventare sempre più responsabile della propria salute. Quest'ultimo aspetto, la consapevolezza e la responsabilità rispetto alla propria salute è ciò che sono stata felice di condividere con la società di Città di Castello ed in particolare con lo staff tecnico e sanitario. Ho apprezzato molto come il coach abbia dato va-

lenza ed importanza a questo lavoro, inserendolo nel programma di allenamento, la dimostrazione evidente come per la società la salute dell'atleta sia un obiettivo primario, e questo fa loro onore". Andrea Radici, allenatore della GHERARDI CARTOEDIT SVI, sottolinea l'importanza del lavoro svolto: "Da sempre stiamo cercando di sviluppare, assieme all'attività tecnica, un sistema generale che tenda a stimolare il concetto di *vita da atleta* e che serva anche agli atleti più giovani per affrontare con maggiore consapevolezza la res agonistica".

Favorevolissimo anche il capitano Simone Rosalba: "Credo che sia fondamentale un discorso di prevenzione e conoscenza del proprio corpo. In tanti anni di carriera ne ho sempre sentito parlare, ma solo grazie al lavoro di Giacinta sono riuscito a capire veramente cosa significhi, perché molti ne parlano, ma pochi la mettono in pratica. Giacinta riesce a fare la differenza con questa tipologia di esercizi, la sua presenza è fondamentale anche se dipende molto dai giocatori e dal loro modo di vivere lo sport. Quando uno è più giovane, è più spavaldo, ma quando iniziano i dolori fisici ci si accorge che si poteva fare di meglio per preservare il corpo da eventuali problemi. E' quindi una questione anche di mentalità e di applicazione dei giocatori, che possono eseguire questi semplici esercizi in qualunque luogo, non necessariamente in palestra, ma anche stando a casa. La differenza tra farli e non farli è notevole e grazie a lei io l'ho capito, ora speriamo che molti possano accorgersi di questa opportunità". □

Simone Rosalba esegue la posizione della mezzaluna.

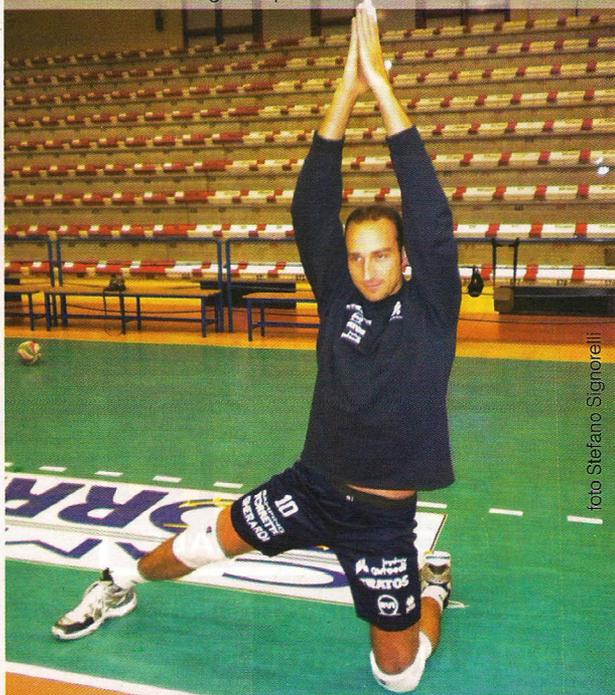


foto Stefano Signorelli