

Openjobmetis: il punto del preparatore atletico dopo tre settimane

Pubblicato: Sabato 31 Agosto 2019



La **Openjobmetis** ha cominciato il proprio, atteso, ciclo di amichevoli precampionato e sul parquet si iniziano a vedere i dettami tecnici proposti da coach Attilio Caja e dal suo staff. Ma dal giorno del raduno a oggi, è stato **fondamentale il lavoro di un'altra figura** meno conosciuta ma alla quale la squadra – ogni squadra – deve molto, quella del **preparatore atletico**.

A Varese, dalla scorsa stagione, questo ruolo è rivestito da **Silvio Barnaba**: pugliese di Canosa, 48 anni, il “custode” dei muscoli biancorossi vanta esperienze passate nel basket di alto profilo con Avellino e nel **settore Squadre Nazionali**. Lo abbiamo incontrato a Bormio, sede del ritiro della Openjobmetis, e con lui abbiamo fatto il punto sul lavoro svolto nei primi 20 giorni di allenamenti collettivi.

Barnaba ha spiegato in **quale fase del programma** di avvicinamento al campionato si trovano i giocatori, di quali sono gli **accorgimenti** necessari da prendere quando (come tra mercoledì e giovedì scorso) si disputano due partite consecutive nel giro di 24 ore, di quale **può essere la dieta** per gli atleti in questo momento. L'intervista – realizzata grazie alle immagini del nostro Simone Raso – è visibile in apertura di questo articolo e sul canale YouTube di VareseNews.

Pallacanestro Varese: mercato e amichevoli per l'estate 2019

Damiano Franzetti

damiano.franzetti@varesenews.it