

VareseNews

“Ora il capo è Silvio”: la Openjobmetis suda agli ordini del preparatore atletico

Pubblicato: Lunedì 16 Agosto 2021



«Il **vero capo adesso è Silvio Barnaba**: abbiamo la fortuna di avere a disposizione un grande staff tecnico ma anche un **ottimo preparatore** atletico: sarà lui a **comandare gli allenamenti qui a Varese** dove di basket ne vedremo molto poco. Poi, dalla prossima settimana a **Gressoney**, **entreremo nel vivo** sia dal punto di vista del sistema offensivo, sia da quello dei meccanismi difensivi».

Detto fatto: le **parole pronunciate da Adriano Vertemati** nella conferenza stampa che ha aperto la stagione della Openjobmetis si sono tramutate in realtà sul parquet della Enerxenia Arena. Pochi esercizi individuali hanno presto lasciato spazio a palloni utilizzati come “strumenti” per la postura, a **tappetini blu** stesi intorno al campo di gioco, ad allungamenti, **scatti e dribbling senza la sfera**, utili a mettere benzina nel capiente serbatoio dei “giganti del basket” varesino. Poi, nel finale, riecco “l’arancia” ma solo per esercizi di tiro.

A comandare le operazioni, come spiegato da Vertemati, **Silvio Barnaba: pugliese di Canosa**, 51 anni, il preparatore è alla **quarta stagione biancorossa** dopo aver lavorato anche ad Avellino e nel settore squadre nazionali dell’Italia. A un primo sguardo, comunque, i giocatori di Vertemati sono arrivati a Varese dopo avere fatto i “compiti a casa” (anche se qualcuno – il primo a cedere è il giovane Caruso – accusa il colpo dello sforzo).

I cestisti che già erano **sotto contratto con la Openjobmetis** avevano a disposizione un **programma**

personalizzato per arrivare “attivi” ai primi allenamenti così da avere una base atletica solida sulla quale innestare il lavoro collettivo. Una situazione particolare è quella di **Jalen Jones**, monitorato da tempo sia a distanza sia in presenza (in occasione del suo primo ritorno a Masnago) dopo l’infortunio al tendine d’Achille patito nella scorsa stagione.

Openjobmetis, su il sipario: “Idee e filosofia, le nostre armi per fare bene”

«Per quanto riguarda i **nuovi acquisti** – spiega di nuovo Vertemati – quando li abbiamo ingaggiati abbiamo subito **provveduto a organizzare un colloquio con Barnaba**, così da stilare un primo programma di lavoro specializzato. Dai suoi primi report, devo dire che la risposta dei ragazzi è positiva: sono arrivati **tutti in buone condizioni**». In attesa di vedere Beane, Kell ed Egbunu, con questi ultimi due impegnati alla Summer League di Las Vegas.

Un *plus* utile soprattutto per un gruppo che ha proprio **nella prestanza fisica una delle proprie prerogative**, per una precisa scelta da parte della dirigenza e dello staff tecnico. Il trend di lavoro proseguirà anche durante l’anno: Varese non disputerà le coppe e quindi dovrà affrontare una partita a settimana. Con dieci giocatori “senior” in organico, l’idea è quella di **tenere sempre alta l’intensità** così da poter schiacciare sull’acceleratore ogni domenica.

L’estate della Openjobmetis Varese: tutto il mercato e il calendario dei biancorossi

Damiano Franzetti

damiano.franzetti@varesenews.it