

Zmiany nie zawsze są złe. Szczególnie gdy problem jest stały. Rok temu w tym czasie w Trigorii zastanawiano się nad przyczynami kontuzji mięśniowych, które gnębiły zespół. Jeden po drugim, wszyscy piłkarze kadry zatrzymywali się kolejno. Był to problem, który ciągnął się przez cały sezon. Dwanaście miesięcy później sytuacja poprawiła się zdecydowanie.

W zeszłym sezonie w tym momencie sezonu było 16 kontuzji mięśniowych, niekończąca się lista: Peres (2), Nura, Moreno, Karsdorp, Manolas, Perotti, Nainggolan (2), Defrel, Pellegrini, Strootman, El Shaarawy, Schick (3). W kwietniu było ich już 25. Obecnie bilans jest zdecydowanie mniej traumatyczny. Jest 10 zastopowań natury mięśniowej. Spośród nich połowa należy do dwójki Pastore-Perotti, którzy są zastopowani od września. Ostatnim na liście jest Marcano. Obok niego po jednym zatrzymaniu mają Kluivert, Lorenzo Pellegrini (który nie opuścił z tego powodu ani jednego meczu), Manolas i ponownie Karsdorp, zastopowany od ponad miesiąca. Dwójka Argentyńczyków pozostaje najtrudniejszymi przypadkami. El Flaco zatrzymał się trzy razy z powodu tradycyjnych problemów z łydkami, które trwają od 2015 roku. Perotti miał trzy różne urazy. Jeden kostki, jeden mięśnia prostego i ostatnia kontuzję, łydki, która blokuje go od 17 października.

Zmiany, których chciał klub w temacie przygotowania i zapobiegania przyniosły spodziewane owoce. Pierwszą, być może najważniejszą, jest odejście dwójki amerykańskich trenerów, Normana i Lippie (tera przewodzą Vizoco i Fanchini), którzy byli wskazani jako główni winni wielu problemów fizycznych z poprzedniego sezonu. Kolejnym tematem, który był mocno dyskutowany jest letnie tournée. Giallorossi podróżowali również w tym roku, ale dopiero po bardziej złożonym i dłuższym przygotowaniu w Trigorii. W zeszłym sezonie dokonano porównania z Napoli, które spędziło cały sezon przygotowawczy w górach i było dotknięte najmniejszą liczbą problemów mięśniowych w całej lidze. To temat, nad którym rozwodzono się często w Trigorii aż do kompromisu z tego roku.

Ważną rolę odegrała z pewnością "nowa" Trigoria. Ponad 2 mln euro wydane na ulepszenie centrów sportowego Romy nie poszły na darmo. Siłownia, powiększona i poprawiona, dała możliwość lepszej i bardziej regularnej pracy dla całej drużyny. Strefa wodna z basenami i kriosaną ma kluczową rolę w leczeniu problemów mięśniowych. Na koniec obowiązkowa wzmianka o stacji odżywiania, która daje dietetykowi codzienną możliwość obserwowania każdego z graczy.

Autor: abruzzo