(Il Romanista - G.Fasan) Cztery kontuzje, czterech graczy ze skrzydła. Może to być przypadek, ale może też nie być. "*W teorii gracze, którzy grają na skrzydłach obciążają bardziej uda od strony linii* - wyjaśnia dyrektor Giorgio Sassetti, lekarz z kliniki Villa del Rosario w Rzymie - *i biegają dużo więcej do przodu i z powrotem, wykonują częściej pewne ruchy niż piłkarz, który zajmuje centralną pozycję na boisku, który jest przyzwyczajony do bardziej horyzontalnego biegania. Bez wchodzenia w taktykę, na pewno dynamika gry stymuluje mięśnie w inny sposób*".

Mimo że wydaje się "zbyt wczesnym mówić o problemie kontuzji", z pewnością jest to w Romie sprawa "zanieczyszczona" tym co wydarzyło się w ostatnich trzech sezonach (z czterema różnymi sztabami, Spallettiego, Di Francesco, Ranieriego i obecnie Fonseci). Z tym ostatnim przygotowania przeszły dobrze, potem, wraz ze startem sezonu, od razu urazów doznała czwórka: "*Jest jasnym, że w trakcie sezonu przygotowawczego pracuje się z innym obciążeniem, ale przede wszystkim nie ma prawdziwego i właściwego ducha rywalizacji sportowej*". Lekarze odchodzą, a stałą tych niespokojnych lat dla szpitala Giallorossich są boiska Trigorii: "*Ale nie żartujmy. W Serie A jest niesamowita opieka nad tym tematem, by doznać urazu potrzebne byłyby dziury czy bardzo twarde podłoża, niewiarygodne jak klub, który gra na najwyższym poziomie, może szukać kontuzji we własnym domu*".

W tej sytuacji przyglądamy się w innych kierunkach, przede wszystkim na odżywienie: "*W przeszłości szkoły takie jak Milan przywiązywały do tego bardzo dużą uwagę, ale dziś każdy poważny klub ma sztab na najwyższym poziomie również w tym sektorze. Prawdą jest też, że znam piłkarzy, którzy nie przestrzegali diety i być może często używali hamburgerów i frytek, że tak powiem i często zmagali się z kontuzjami mięśni*". Kolejny aspekt, który trzeba brać pod uwagę, według doktora Sassettiego, jest jeszcze bardziej banalny, jeśli można tak powiedzieć: "*Rozciąganie. Jest kluczowe. Czasami zdarza mi się widzieć w telewizji jak rozgrzewają się piłkarze i zdaję sobie sprawę z tego jak źle się zachowują, często obciążający mocno nogi i przyjmując niewłaściwą postawę. Ta praktyka jest bardzo ważna. Źle rozciągany mięsień jest podatny na uraz z większą łatwością. Są szkoły myślenia, które nauczają tyle godzin treningu ile stretchingu. Jednak czy jesteśmy pewni, że robią to w Serie A?*".

Autor: abruzzi