



## Calciatori: recupero in campo, recupero-lampo

Riabilitazione sul campo di Villa Stuart per i calciatori. Inaugurato il nuovo impianto sportivo in erba sintetica. Palestra, piscina e terreno di gioco: protocollo accelerato per i professionisti A. Kravets, I. Dragunov e Federico Masi

Di Paolo Brandimarte

**R**ecupero in campo, recupero-lampo. Uno slogan in rima baciata che racchiude senso e filosofia del protocollo riabilitativo messo in atto da Villa Stuart Sport Clinic nella gestione dei calciatori, professionisti e semplici appassionati.

Difatti, una cospicua parte del

programma di riabilitazione si sviluppa sul campo da calcio, costruito proprio a ridosso della clinica in modo da facilitarne l'accesso. L'impianto sportivo in erba sintetica costituisce una sorta di continuum tra palestra e piscina. L'obiettivo conclamato è quello di restituire l'atleta alla squadra in tempi relativamente ristret-



Controllo di palla e conetti per Federico Masi (A.C. Fiorentina)



Il difensore viola impegnato in una seduta di riabilitazione sul campo di Villa Stuart

ti, attraverso una preparazione decisamente personalizzata.

In questo modo, l'esigenza di riprendere confidenza con campo e palla, si coniuga con la necessità di ridurre notevolmente i tempi di recupero.

La riabilitazione coinvolge in maniera sinergica fisiatra, terapeuta e preparatore atletico.

Per i calciatori professionisti vige un protocollo accelerato, fondato essenzialmente sulla doppia seduta. Inizialmente, si divide tra la piscina al mattino e la palestra nel pomeriggio. In seguito, l'idrokinesiterapia lascia il posto alla riabili-

tazione sul campo (a distanza di due mesi dall'intervento chirurgico ndr). Nella prima fase, si predilige la ri- educazione, per mezzo di attività monopodaliche, esercizi con conetti di passo e di corsa, movimenti brevilinei: un impegno mediamente compreso tra i 10 ed i 15 minuti, scandito da pause funzionali al recupero. Grande enfasi viene posta anche sul gesto specifico, modulando il carico di lavoro sulla base delle caratteristiche fisiche del calciatore (ruolo ricoperto, esigenze specifiche, tipo di infortunio).

Si passa poi alla fase avanzata, votata al recupero delle capacità propriocettive, aerobiche e tecniche, mediante l'alternanza di corsa lenta e corsa veloce, controllo di palla e dribbling. A quattro me-

si dall'operazione, il calciatore può prodursi in mini-partitelle e tiri in porta. Professionisti e dilettanti, lavorano anche in funzione del recupero della forza e del tono muscolare, grazie all'ausilio di ostacoli e macchinari isocinetici. Artem Kravets (Dinamo Kiev), Igor Dragunov (Cska Mosca) e Federi-

co Masi (A.C. Fiorentina), sono alcuni dei calciatori che hanno saggiato il manto sintetico del terreno di gioco targato Villa Stuart. Menzione speciale per il giovane difensore viola, 5 convocazioni con la prima squadra e due panchine (Napoli e Bari), con tanto di debutto nel prestigioso palcoscenico della Champions League, con la Fiorentina dell'allora tecnico Prandelli impegnata a Bucarest, sponda Steaua.

Il centrale gigliato (classe '90), cresciuto nelle giovanili dell'Atletico 2000 ed infortunatosi lo scorso 23 maggio, si è sottoposto ad intervento di revisione del legamento crociato anteriore destro con il Prof. Pierpaolo Mariani. Stop di cinque mesi.

Federico sembra ora essersi lasciato alle spalle un brutto periodo di inattività, avendo ritrovato la piena efficienza fisica. Spetta ora al medico viola valutarne le condizioni. Tra un mese potrebbe tornare a disposizione di mister Sinisa Mihajlovic.

Un recupero-lampo. Sognando l'esordio nella massima serie.



**L'Istituto di Medicina dello Sport di Roma (Villa Stuart Sport Clinic)**

Via Trionfale 5952 (Balduina)

PER APPUNTAMENTI ED INFORMAZIONI:  
06.35528393 - 06.35528394

## IL MEDICO RISPONDE

linea diretta con specialisti in ortopedia • fisioterapia  
reumatologia • medicina dello sport • radiologia  
scienza dell'alimentazione

Scrivete a:  
[mtpereira.villastuart@eurosanita.it](mailto:mtpereira.villastuart@eurosanita.it)

VILLA STUART SPORT CLINIC



ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT DI ROMA

WWW.IMSDIROMA.IT