

VerbanNews

Le news del Lago Maggiore

Muscoli, croce e delizia: il “dietro le quinte” della preparazione fisica della Openjobmetis con Silvio Barnabà

Damiano Franzetti · Thursday, January 15th, 2026

Puntata dal clima “agrodolce” per **“Luci a Masnago”**, quella di giovedì 15 gennaio, che si è aperta con la **bruciante sconfitta dell’Openjobmetis** a Treviso. Nella prima parte dell’episodio i tre conduttori (Damiano Franzetti, Francesco Brezzi e Matteo Bettoni) hanno analizzato la partita del PalaVerde senza risparmiare qualche critica alla gestione delle rotazioni da parte di Ioannis Kastritis.

Dopo aver parlato del **prossimo impegno (Varese – Venezia, domenica 18 dalle ore 16)**, la puntata ha proposto le tradizionali rubriche dei compleanni e della “Macchina del tempo” (in cui si è citato un “califfo” del basket europeo come **Drazen Dalipagic**), spazio alla storia della settimana. Protagonista, questa volta, **nientemeno che Lebron James** che ha reso nota la sua routine di preparazione al cosiddetto “back to back”, ovvero il doppio impegno in due giorni che talvolta capita in NBA.

Le “fatiche” di Lebron hanno introdotto l’ultima e interessante parte del programma, l’intervento dell’ospite del giorno: Silvio Barnabà, preparatore atletico della Pallacanestro Varese dal 2018. Per questo motivo il titolo della puntata è stato: **“Muscoli, croce e delizia”**.

Il rapporto con Varese e il “Tempio” di Masnago

Barnabà, pugliese d’origine ma ormai veterano biancorosso, ha descritto con affetto il suo legame con la città e il palazzetto. Ha ricordato come, fin da quando veniva a Masnago da avversario, restasse incantato dalla storia del club: “Mi incantavo a guardare tutti gli stendardi... era una cosa molto molto affascinante venire a Varese”. Vivendo vicino all’impianto, Barnabà vive quotidianamente la passione dei tifosi: «Si respira basket intorno a Varese, a Masnago... ci sono una serie di nonne e di nonni che ogni volta che io vado al bar a prendere un caffè mi interrogano sulla squadra». E ha rivelato di aver accompagnato un gruppo di tifosi dell’Olympiacos giunti appositamente in città dopo una partita a Milano per visitare la Itelyum Arena.

La scienza dietro la prestazione: addio ai vecchi metodi

Uno dei punti più interessanti ha riguardato l’evoluzione della preparazione atletica. Barnabà ha spiegato come il sistema di allenamento degli anni ’70 e ’80 sia ormai superato: «Quel sistema di preparazione era troppo obsoleto, oggi il lavoro è basato sul “modello gara” specifico della squadra. Ogni settimana devi stare attento a non strafare e non andare troppo lontano da quello che è il tuo modello gara». Barnabà ha poi descritto alcune delle tecnologie utilizzate oggi per svolgere

un lavoro sempre più specifico.

Non sono mancati riferimenti al recupero di Allerik Freeman, l'incoronazione di Matteo Librizzi («Il giocatore che mi ha dato più soddisfazioni») e un excursus sul nuoto, visto che Barnabà ha collaborato anche con Chad le Clos, campione olimpico dei 200 farfalla alle Olimpiadi di Londra 2012.

Intanto, per chi vuole, è possibile **riascoltare anche la puntata numero 15 di “Dal Parquet”** che parla proprio del match di Treviso: la trovate qui sotto.

This entry was posted on Thursday, January 15th, 2026 at 4:49 pm and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.