



Foto: Michele Tusino

Come agiscono i preparatori dell'Hellas Verona durante la settimana. L'importanza della forza funzionale, della parte aerobica e il riscaldamento pre-partita.

Per quanto riguarda gli aspetti fisici, abbiamo intervistato il preparatore **Mauro Marini**, che collabora con altri due colleghi, **Giorgio Panzarasa** e **Andrea Bellini**.

Iniziamo con la settimana tipo...

«Se giochiamo la domenica, lunedì è di riposo, martedì ci ritroviamo di pomeriggio, mercoledì doppio, giovedì e venerdì allenamento pomeridiano e il sabato mattina vi è la rifinitura.»

Il martedì?

«Interveniamo sulla potenza aerobica, in modo più intenso per chi non ha giocato rispetto a chi ha disputato tutta la gara.»

Quali sono le proposte?

«In funzione del minutaggio della domenica, si costituiscono due gruppi: il primo è quello di chi è sceso in campo e il secondo è di chi è rimasto in panchina o ha giocato solo per pochi minuti. Quest'ultimo gruppo solitamente svolge una parte aerobica a secco alla VAM, ad esempio un intervallato 10-10" sui 50 metri minimo, con un cambio di senso. Inoltre, vi è un intervento supplementare con un possesso palla ad alta intensità monitorato con i GPS. Il primo gruppo esegue esercizi ad alta intensità, sempre a secco, ma in linea, per risparmiarli a livello muscolare.»

I PARAMETRI DI RIFERIMENTO

Ci hai parlato di GPS...

«Sì, li usiamo per controllare le esercitazioni con la palla. I parametri che consideriamo sono: accelerazioni, decelerazioni, metri percorsi ad alta intensità, potenza metabolica media. Con i dati raccolti, cataloghiamo le esercitazioni e, nel caso in cui qualche giocatore non dovesse rientrare nelle intensità richieste, i giorni successivi si integrerà ulteriormente il lavoro. Questo accade soprattutto con gli attaccanti e i difensori centrali che "a volte" nelle esercitazioni con la palla fanno fatica, per motivi tattici, a raggiungere quanto desideriamo.»

I lavori blandi non esistono

Quindi, indipendentemente dal gruppo, l'intensità è almeno alla VAM?

«Sì! Sempre, sia a secco sia con palla. "I lavori blandi non esistono!" Il criterio principale che discrimina i due gruppi il martedì è prevalentemente la presenza o meno dei cambi di senso, e per chi non ha giocato, come detto prima, la parte aggiuntiva. Le distanze più lunghe sono i 300 metri nei lavori piramidali, ma solitamente insistiamo su distanze molto corte come i 50-55 metri, per un totale a secco di circa 3.000-3.500 metri a (17-18-19 km/h, *nda*).»

La VAM è il vostro riferimento per l'intensità: utilizzate il Gacon come test?

«No, il Mognoni e aggiungiamo a questo circa un 20% alla velocità di soglia anaerobica, che ci serve per individuare indirettamente la VAM e di conseguenza costruire i gruppi d'allenamento classici, indipendentemente dalla partita, che di solito sono 4.»

Eseguite altri test?

«Sì! Abbiamo proposto un test isocinetico per valutare gli squilibri muscolari, uno per la percentuale di massa grassa e magra e, inoltre, abbiamo effettuato un'indagine posturale su ogni atleta grazie a consulenti laureati in scienze motorie e osteopati.»

FORZA FUNZIONALE

Il mercoledì doppia seduta, quindi.

«Al mattino forza e il pomeriggio parte tecnico-tattica. La forza è sviluppata in palestra o sul campo; in entrambi i casi, il criterio è quello di

Autore

FABRIZIO BORRI

Preparatore atletico, lavora al settore giovanile del Varese.

L'allenatore dei portieri Ermes Morini



Un passato da numero uno nelle giovanili del Torino, un diploma in educazione fisica e una carriera tra dilettanti e l'allora serie C. E vincitore del premio Apport per la serie B l'anno scorso. **Ermes Morini**, ha iniziato a lavorare con Mandorlini al Vicenza, lo ha seguito alcune stagioni dopo in Romania e quindi a Verona.

Cosa ricordi del primo anno nella città scaligera?

«Sapevamo di andare in una piazza importante, ma difficile. La situazione allora non era delle migliori e il gruppo veniva da una mancata promozione dopo aver avuto un bel vantaggio sulle rivali. La partenza fu lenta, i risultati stentavano a venire, ma arrivammo in buona condizione ai play-off. E li vincemmo.»

Come ti sei proposto con Rafael in LegaPro?

«Il primo giorno ricordo che gli dissi: "Io sono qui per aiutarti, sono a tua disposizione, non voglio stravolgere il tuo modo di parare. Prova per qualche settimana a svolgere alcune mie proposte, poi ne parliamo, valutiamo se stai bene fisicamente e di testa e vediamo...". Non sono un allenatore che vuole imporre, anche perché penso che quando lavori con professionisti non serve a nulla. Bisogna essere chiari e schietti, collaborare, e i ragazzi devono essere responsabilizzati. Devono far presente come si sentono, se sono stanchi, se hanno recuperato. Se ci sono le condizioni fisiche e psicologiche giuste, ha senso "spingere", altrimenti si stacca e se ne riparla il giorno dopo.»

Che tipo di portiere è Rafael?

«È molto regolare e costante, ha una grande forza mentale. L'ho visto attraversare momenti difficili, dove era facile perdersi, e garantire comunque ottime prestazioni. È forte di testa. Inoltre, è molto continuo, negli ultimi anni a Verona è quello con più minutaggio. E ha scalato una bella "montagna" partendo dalla LegaPro. Poi, è un professionista serissimo; ad esempio: fa sempre prevenzione individualmente prima della seduta.»

Quanto è stata importante per te l'esperienza maturata nel settore giovanile?

«Determinante. Ti consolida e ti permette di affinare le conoscenze a livello tecnico. Quando arrivi in prima squadra non devi dimenticare le basi tecniche, che vanno mantenute e riprese. Anche con i nostri numeri uno propongo molte esercitazioni di questo genere che utilizzavo quando ero coi giovani. Varia l'intensità, la difficoltà e la velocità di esecuzione. Prese, tuffi, tecnica podalica, attacco alla palla sono tutti fondamentali da non tralasciare mai.»

Cosa chiede mister Mandorlini al portiere in fase di possesso e di non possesso?

«Niente di estremo o di particolare. In possesso, deve mantenerne le distanze col reparto; se lavoriamo sul giro palla basso, deve essere presente senza esasperare la situazione. In non possesso, ovviamente oltre a non prendere gol, deve guidare la difesa, trovando le giuste posizioni senza essere spregiudicato e rimanere troppo fuori dai pali. Nel calcio moderno meno chiami il portiere a giocare fuori area, meno rischi corri di subire espulsioni che possono pregiudicare la gara.»

Come pianificate l'allenamento con Mandorlini?

«Lavoriamo insieme da un po' e riesco facilmente a capire i suoi tempi di lavoro. Comunque, terminata ogni seduta, ci confrontiamo sui contenuti del giorno successivo e organizzo il mio intervento. Poi, prima di scendere in campo, sistemiamo i dettagli. Possono esserci degli imprevisti, ci mancherebbe, e bisogna subito trovare rimedio.»

In che modo è organizzata la settimana tipo?

«Il martedì, il lavoro di ripresa prevede un intervento più lungo, con circuiti e percorsi con palla e operiamo sulla parte organica abbinandola alla tecnica. Mercoledì mattina forza in palestra e successiva trasformazione in campo con palla oppure con circuiti o "scalette". Mercoledì ci si esercita in porta, con conclusioni e situazioni dalle diagonali, doppie parate, cura della posizione. Giovedì scarico, con una parte tecnica per i piedi e una con la squadra. Se c'è tempo, propongo delle esercitazioni individualizzate. Venerdì palle alte:

partiamo con un'attivazione tecnica e a seguire esercizi didattico-specifici per le uscite alte; poi termino con una serie di cross e traversoni da diverse zone. Sabato rifinitura: molto veloce, simile al riscaldamento pre-gara, con una parte di reattività con skip e andature con prese.»



Foto: Michele Tusino

Claudio Rapacioli

L'intervista di Claudio Rapacioli a mister Morini non finisce qui. Potrete trovare altre domande sul nostro sito internet www.ilnuovocalcio.it a partire dal 1 febbraio.

agire sulla forza funzionale. Solitamente lavoriamo a circuito, utilizzando diversi attrezzi, come bilanciere libero, elastici, *fitball*, TRX, tirante *musculador*, macchine isoinerziali. Il circuito è costituito da un minimo di 4-5 stazioni, quando vogliamo alleggerire il volume, a un massimo di 8-10. Di solito, inseriamo 2 stazioni per gruppo muscolare, ad esempio 2 per i flessori, 2 per gli estensori, 2 per gli adduttori..., ma dipende dal numero delle stazioni che proponiamo. Se le postazioni sono 4-5 ne alterniamo una di forza funzionale a una di trasformazione sul posto in palestra o in movimento se siamo in campo. L'intensità è sempre alta, 6 ripetizioni, cercando di mantenere un movimento efficace e di qualità.»

Tutto chiaro, ma cosa differenzia la forza sul campo da quella in palestra?

«Guarda, il criterio è sempre quello di allenare la forza funzionale, quindi il controllo motorio e il movimento. Diciamo che sul campo si inseriscono anche, per ovvie ragioni, accelerazioni, decelerazioni e cambi di direzione su distanze di massimo 15 metri.»

Il pomeriggio...

«Il mister svolge il suo intervento tecnico-tattico a campo ridotto ad alta l'intensità; in questo modo le esercitazioni assumono anche una valenza lattacida. Lavora sempre a campo ridotto, solo nelle partitelle di fine allenamento le dimensioni crescono, ad esempio 70 x 60 metri.»

Il lavoro lattacido lo proponete solo con la palla?



Mandorlini dice di Luca Toni: «La sua esperienza per noi è stata fondamentale, in particolare per chi non aveva mai giocato nella massima serie. È partito bene poi, sta segnando parecchio. È chiaro che fisicamente va gestito, ma è sereno e si allena al meglio. Poi, penso sia felice del fatto che facciamo molto gioco e creiamo parecchie situazioni offensive dove lui può esprimersi al meglio.»

«Sì! Mai a secco, sempre con le esercitazioni di Andrea a campo ridotto ad alta intensità, quindi con possessi e partitelle a numero ridotto.»

Il giovedì pomeriggio amichevole?

«Raramente. Di solito partiamo con una piccola attivazione con stretching dinamico e mobilità articolare tra ostacoli e poi spazio agli aspetti tecnico-tattici.»

Veniamo agli ultimi due impegni.

«Il venerdì pomeriggio l'intervento fisico sul campo è caratterizzato da uno stimolo "alattacido neuromuscolare"; utilizziamo esercizi a carattere pliometrico e gesti esplosivi, di solito in 4-5 stazioni per un totale di 50-60 tocche, con uscite in sprint. Consideriamo, invece, il sabato uno scarico: rapidità e agilità in diversi modi, ad esempio skip e tocche rapide tra gli over. In seguito, il mister si concentra sulla disposizione tattica e sulle palle inattive.»

Che lavoro preventivo proponete in settimana?

«Consideriamo l'intervento sulla forza soprattutto come preventivo, infatti i carichi non sono elevati e quindi si allena il movimento, non il muscolo isolato. Logicamente, se qualche giocatore manifesta particolari carenze o problemi, effettua una parte specifica al mattino o prima della seduta.»

UNA COLLABORAZIONE A TRE

Quali sono le strategie di recupero che adottate dopo l'allenamento e la partita?

«L'obiettivo è di recuperare il più velocemente

possibile. Utilizziamo l'immersione in vasche di acqua fredda dopo ogni seduta e dopo le gare in casa, quando è logisticamente possibile trasportare le vasche allo stadio. L'immersione in acqua fredda fino alla vita viene mantenuta per 3-5' a una temperatura attorno agli 11-13°C circa.»

Il warm-up pre-partita in cosa consiste?

«È così codificato: mobilizzazione e andature autogestite in modo ordinato per 3'; attivazione neuromuscolare come piegamenti sulle gambe, mezzi affondi, andature e piccoli vai e torna e sprint sui 10-20 metri per 4-5'; lavoro con la palla, mai però a squadre contrapposte, ma coi giocatori divisi in due gruppi che effettuano possessi 5>0 in diverse modalità, variando l'obiettivo tecnico. Ad esempio giocata corta, lunga, di sponda. Il riscaldamento si conclude con una breve fase "esplosiva" con balzi e partenze sui 5-10-15 metri per un totale di 9 ripetizioni.»

Collabori con altri due colleghi, come vi suddividete i compiti e come interagite?

«Il lavoro innanzitutto è condiviso da tutti noi. Andrea Bellini si occupa principalmente del recupero e della rieducazione degli infortunati, inoltre interviene nella gestione della parte di forza in palestra; i giocatori sono parecchi e quindi è importante avere più occhi per controllare la qualità esecutiva delle esercitazioni. Con Giorgio Panzarasa mi confronto costantemente di quello che proponiamo in campo, programmando e gestendo insieme i diversi interventi sul campo e in palestra.» ♦

Foto: Italyphotopress



Mauro Marini, preparatore fisico del Verona.



Giorgio Panzarasa, trainer fisico, collabora da questa stagione con Marini.

Foto: Michele Tusino



Andrea Bellini, preparatore atletico, si occupa prevalentemente degli infortunati e della parte in palestra.