

«Si lavora di squadra»



Per quanto riguarda gli aspetti fisici, abbiamo intervistato lo staff dei preparatori: **Nicandro Vizoco, Luca Morellini, Franco Giammartino e Marco Riggio**, che ci hanno spiegato come si lavora a Sassuolo.

Iniziamo con la settimana tipo...

«Se si gioca la domenica, lunedì è di riposo; martedì, giovedì, venerdì e sabato seduta singola e martedì doppio».

In che modo strutturate la settimana tipo?

«Il martedì il nostro intervento si focalizza sul lavoro aerobico, differenziando la proposta tra chi ha giocato un buon numero di minuti la domenica e chi lo ha fatto per uno spezzone o non è nemmeno entrato. Per una pianificazione adeguata, valutiamo quindi lo stato del recupero e il programma viene organizzato tenendo conto del lavoro che vuole svolgere il mister. Tenzialmente la parte aerobica può essere un intermittente in linea come il 10"-10", il 15"-15" o il 20"-20" oppure delle proposte all'HIT (*high intensity training, nda*) come il 25+25 metri a navetta, da percorrere in 5"+5" con recupero di 20". Il parametro di riferimento per le distanze e i ritmi è la frequenza cardiaca, controllata in tempo reale con la telemetria. Chi non è sceso in campo esegue esercizi a intensità e volumi superiori; chi non ha recuperato svolge proposte a in-

tensità e volume inferiori, cercando di risparmiare questi giocatori a livello muscolare. Quindi, le proposte per loro saranno prevalentemente in linea.»



Nicandro Vizoco, pianifica il lavoro metabolico e fa da tramite con lo staff tecnico.

Il lavoro dei quattro preparatori del Sassuolo: la settimana tipo, l'intervento preventivo e il controllo del carico.

FABRIZIO BORRI
Preparatore atletico, lavora al settore giovanile del Varese.

Autore

L'allenatore dei portieri Fabrizio Lorieri

«MANTENERE LE CERTEZZE»

Si sono conosciuti a Lecce ed è il terzo anno che **Fabrizio Lorieri** ed Eusebio Di Francesco lavorano insieme. L'ex numero uno di Ascoli, Torino, Roma e Lecce ci racconta come agisce con gli estremi difensori del Sassuolo.

Quest'anno avete un portiere nuovo, Consigli, arrivato quasi alla fine del mercato. Come ti sei comportato?

«In una situazione simile alla nostra, ma anche tutte le volte che arriva un numero uno che non si conosce, bisogna partire dalle sue esigenze. Occorre comprendere come prepara la partita e le sue modalità di allenamento in settimana. Serve un confronto continuo per entrare in sintonia. Non credo sia una strada produttiva per il tecnico imporsi cambiando completamente le abitudini del proprio giocatore, anzi, si rischia molto. Ti dico di più: non togliete mai le certezze che ha un portiere.»

E dopo...

«Si interviene per elevare al massimo i suoi punti di forza e per

“correggere”, ma con un certo tatto, i difetti riscontrati. Abbiamo a che fare con estremi difensori già formati, con una loro tecnica che non puoi stravolgere in nome della tua filosofia operativa. Se un comportamento rende in partita, non è giusto variarlo in nome di una gestualità “ideale” o “assoluta”.»

Per quanto riguarda l'allenamento, come agisci durante la settimana?

«Dipende dal tempo a disposizione e dalla prestazione avuta in gara. La tecnica di base del portiere è importante, ma per incidere a fondo bisogna analizzare il ragazzo con cui si lavora: è giovane? Ha già avuto le sue esperienze? È a fine carriera? Poi, viene la parte in situazione in cui si ricreano condizioni simili alla gara e in particolar modo quella legata agli avversari, allo schieramento tattico, alle peculiarità degli uomini più pericolosi. Bisogna studiare chi si affronterà con molta cura.»

Come ti comporti per migliorare la tecnica podalica?

«Innanzitutto, lavoriamo tra noi numeri uno cercando di costruire azioni partendo dal basso. Azioni anche non complete nello sviluppo, ma che interessano l'utilizzo dei piedi. Poi, c'è tutta la parte tattica con la squadra, che il numero uno deve assolutamente conoscere.»

Il portiere ha voce in capitolo sulle palle inattive?

«Deve essere ascoltato ed è necessario trovare il giusto compromesso tra le sue esigenze e quelle della squadra. Però, la gamma di possibilità è molto ampia, perché dipende dalle caratteristiche del numero uno, da quelle dei compagni, dalle idee dell'allenatore, dalle abilità degli avversari... ci sono molti aspetti da valutare.»

Luca Bignami



Le intensità dell'aerobico come vengono stabilite e controllate?

«I ritmi dei gruppi sono organizzati a partire dai dati raccolti con i test, in modo particolare facciamo riferimento alla FCmax ottenuta con lo Yo Yo Intermittent Recovery test. Poi, a seconda del momento e della situazione, le distanze da percorrere, i volumi e le intensità sono modulate e monitorate tramite la telemetria che rileva in tempo reale la FC dei ragazzi.»

Il mercoledì?

«Doppia seduta. Al mattino in palestra e il pomeriggio sul campo. La parte in palestra è organizzata su due gruppi che si presentano a orari differenti in modo da non avere tempi morti sul terreno di gioco e per evitare che l'inversione di "spazi" determini qualità di lavoro differenti dovute alla fatica. La proposta di forza si struttura a circuito, con 2 giri di 10 stazioni circa, per 8-10 ripetizioni a stazione. Si basa principalmente sull'utilizzo di macchine che sfruttano la tecnologia isoinerziale come la Versapulle e la Yo-Yo, ma sono anche presenti esercizi di forza funzionale, che sfruttano il principio del controllo motorio in condizioni di instabilità. Alla fine dell'intervento in palestra si va in campo e si eseguono circa 35-40 cambi di direzione.»



Il pomeriggio...

«In campo, ad alta intensità con il mister! Le proposte possono essere, ad esempio, dei giochi di posizione e delle situazioni.»

Veniamo agli ultimi tre impegni di giovedì, venerdì e il sabato.

«Il giovedì, di solito, lo dedichiamo a una partita con la Primavera o in "famiglia"; il venerdì rifinitura, quindi velocità e rapidità e qualche volta inseriamo un piccolo intervento di forza esplosiva in campo o in palestra, con poche ripetizioni e gesti estremamente "intensi". Il sabato è il giorno in cui si ripassano i concetti che vogliamo sviluppare la domenica.»

In cosa consiste il lavoro preventivo?

«Per quanto ci riguarda, riteniamo l'intervento sulla forza di tipo anche preventivo, in quanto le proposte sono funzionali e quindi allenano il controllo motorio e il movimento, non il muscolo isolato. Inoltre, la tecnologia isoinerziale ci permette di agire in modo più mirato sul regime di contrazione eccentrico, aspetto importante per prevenire gli infortuni muscolari. Oltre a questo, prima degli allenamenti i giocatori effettuano delle esercitazioni preventive individualizzate a seconda delle carenze riscontrate nei test in caso di deficit o squilibri di forza. Questa

parte viene proposta almeno due volte a settimana.»

Per quanto concerne il riscaldamento?

«Generalmente è tecnico e gli esercizi sono molteplici; variano a seconda del momento e dall'obiettivo della seduta. Di solito, la parte con

**« Si lavora
di squadra »**



Marco Riggio, monitora ed elabora i dati dei GPS.



Franco Giammartino, lavora con gli infortunati e coordina la parte preventiva.

palla è alternata da recuperi attivi in cui noi preparatori interveniamo con momenti di attivazione motoria e stretching dinamico.»

Prima mi parlavate di telemetria, è l'unico strumento che utilizzate per monitorare il carico?

«Assolutamente no, la telemetria la sfruttiamo per verificare in tempo reale il lavoro aerobico; ci serve appunto per capire se le distanze e le intensità assegnate sono giuste. Come già detto, i gruppi vengono stabiliti a partire dai test, ma durante l'anno li controlliamo costantemente per valutare la qualità del lavoro e apportare eventualmente modifiche alla composizione degli stessi. Con i GPS poi "tarriamo" tutta la parte con la palla e questo è importante anche per "catalogare" e standardizzare le proposte del mister. Alla fine di ogni seduta, consegniamo al mister un report con i dati del GPS. In questo modo può rendersi conto della qualità o meno della parte con il pallone. Oltre a questi

strumenti, per monitorare il carico interno e lo stato di recupero usiamo la scala RPE, quindi calcoliamo il *training load*, e la scala di recupero TQR. Tali dati, raccolti tutti i giorni, ci permettono di interpretare meglio lo stato di recupero di ogni singolo elemento e stimare il carico interno sia della squadra sia dell'individuo.»

Per il recupero vi sono strategie particolari?

«Sicuramente l'integrazione e la supplementazione pre-, post- e durante allenamento e gara è importantissima. L'assistenza nutrizionale è fornita da Luca Mondazzi del Centro Ricerche Mapei Sport, che per ogni giocatore stila un pro-

gramma nutrizionale mirato a seconda delle caratteristiche dell'atleta. Sfruttiamo poi la *cold-immersion*: infatti, alla fine di ogni seduta e delle partite – in casa e in trasferta – i giocatori si immergono per 10' in acqua fredda a 10 gradi centigradi.»

Quali test effettuate durante la stagione?

«Innanzitutto, dobbiamo dire che vengono ripetuti ogni due mesi per avere il polso della situazione. Sono svolti dal Centro ricerche Mapei Sport grazie al supporto scientifico e di coordinamento di Ermanno Rampinini. La batteria ha l'obiettivo di misurare alcune qualità fisiologiche con proposte possibilmente non massimali. Comprende: test antropometrici, il Mogioni, l'HIT (*High-Intensity Intermittent Test*, dove si percorrono 10 prove a navetta di 25+25 metri con un cambio di senso di 180° a una velocità di 18 km/h scandita da un sistema acustico, intervallate da 20" di recupero, *nda*), il test CMJ di Bosco, l'*isocinetico* con estensione e flessione del ginocchio a differenti velocità angolari e quello di affaticamento. In modo autonomo, svolgiamo anche un test massimale, lo *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*, che ci serve per la verifica della frequenza cardiaca massima.»

Il vostro staff di preparatori è composto da quattro figure: come siete organizzati? Quali sono i vostri compiti?

«È importante precisare che lo staff dei preparatori non è un gruppo a parte, ma collabora continuamente con quello tecnico per una corretta pianificazione. Ci dividiamo comunque i compiti, con chi si occupa prevalentemente della pianificazione del lavoro metabolico e fa da tramite con lo staff tecnico (Nicandro Vizoco, *nda*), chi pianifica e segue il lavoro di forza (Luca Morelini, *nda*), chi controlla gli infortunati e coordina la parte preventiva (Franco Giammartino, *nda*) e chi monitora ed elabora i dati (Marco Riggio, *nda*).» ♦

«Si lavora di squadra»

