



Rafa Benitez e il Napoli

La squadra partenopea guidata dal mister spagnolo propone un calcio organizzato, d'attacco e gradevole. La filosofia di Benitez, la scelta di Fabio Pecchia come secondo e le modalità d'azione dell'allenatore dei portieri e del preparatore fisico.

Non parla solo il bel gioco per **Rafael Benitez Maudes**. Parlano più di tutto i risultati. Pochi allenatori, a livello Mondiale (e sottolineiamo Mondiale), possono vantare i successi del tecnico spagnolo: una Champions con il Liverpool, un Mondiale per Club con l'Inter, due Europa League con Valencia e Chelsea. Quattro squadre diverse, quattro storie differenti... ma Rafa, alla fine di ogni esperienza, qualcosa in bacheca lo ha portato sempre. E ci siamo fermati ai successi principali, senza citare quelli a livello nazionale, ma anche giovanile. Oltre a Coppe e SuperCoppe varie. Un curriculum di tutto rispetto, fatto di esperienze e situazioni particolari che sicuramente hanno arricchito il tecnico nato a Madrid. Situazioni che passano dalla costruzione del progetto Valencia, ai sei anni nell'amata Liverpool; dalla "parentesi" Inter (lasciata dopo la conquista dell'*Intercontinentale*) all'arrivo a stagione iniziata al Chelsea, una squadra da rivitalizzare e gestire dopo il successo a sorpresa con Di Matteo in Champions. E ora Napoli. Una piazza riportata ai vertici del calcio italiano dal presidente **Aurelio De Laurentiis** e da **Walter Mazzari**, il suo predecessore, grazie a un calcio piacevole (con un goleador di valore assoluto come Cavani), ma diverso da quello che ama

Benitez. Una trasformazione non semplice, ancora in corso d'opera. Che probabilmente ha solamente bisogno di tempo per consolidarsi. Perché sul campo è innegabile che la mano del mister risalti di già. Merito di un gioco propositivo, d'attacco, con diversi elementi offensivi schierati contemporaneamente. Giocatori di fantasia, giovani rampanti, gradite conferme: un bel mix quello del Napoli. Un Napoli senza paura! Che ha conquistato la finale di Coppa Italia. Scopriamo quindi la storia e le soluzioni adottate dal coach spagnolo.

SI LAVORA INSIEME

La prima domanda è d'obbligo: quali sono le differenze principali tra Spagna, Inghilterra e Italia?

«Partiamo dalle modalità in cui viene gestito il lavoro settimanale: in Inghilterra si va sempre al massimo, l'intensità è elevatissima. Tutto è pensato in questa direzione. E le strutture sono fantastiche. Spagna e Italia sono simili per certi versi, si ragiona di più in ottica del match che si dovrà disputare. Per quanto riguarda il gioco, in Inghilterra è più fisico, meno tattica e grandi ritmi. L'Italia, al contrario, è la patria dell'organizzazione, dell'attenzione ai minimi particolari. In Spagna si punta sulla tecnica e sul palleggio.»

Fotoservizio:
Italyphotopress

Autore

LUCA BIGNAMI
Allenatore di base e giornalista pubblicista. Referente per l'area tecnica del Nuovo Calcio.

Mi piace parlare con i singoli, a piccoli gruppi o con tutta la squadra insieme. Sono strategie che dipendono da vari fattori e dalle problematiche o meno che abbiamo.

Il secondo Fabio Pecchia

Campione d'Europa Under 21 e d'Italia con la Juventus, l'ex centrocampista di Napoli, Juventus e Sampdoria è da questa stagione l'allenatore in seconda del Napoli, scelto da Rafa Benitez. «Ci siamo conosciuti all'Inter – dice Pecchia –, siamo rimasti in contatto e quando ha scelto Napoli mi ha chiamato. Conosco bene l'ambiente, mi sono messo subito a disposizione del tecnico, cercando di essere una preziosa fonte di informazioni, un valido supporto sul campo e di far capire al mister il tipo di passione che c'è qui.»

Informazioni?

«Certo, oltre alla parte sul campo, il secondo, insieme a tutti i collaboratori deve cercare di percepire l'umore della squadra e quello dei singoli e discuterne con il mister. Due occhi o più sono una risorsa importante per il tecnico. Benitez delega molto, dà spazio a tutti e per me è anche un'occasione preziosa per arricchirmi. Il mister ha una grandissima esperienza e i successi parlano per lui.»

Qual è la sua filosofia di lavoro?

«La sua idea di calcio è quella di proporre gioco, un bello spettacolo, sia chiaro, mai a scapito del risultato. A volte ci è mancato un pizzico di concretezza, stiamo ancora lavorando... peccato solo per quella qualificazione alla seconda fase della Champions sfuggita con 12 punti conquistati.»

Di cosa ti occupi sul terreno di gioco?

«Come detto, Benitez delega molto e sprona ogni membro dello staff a

dare il massimo secondo le sue competenze. Per lui non sono i "titoli" che contano, ma quello che sai fare. Il clima sul campo è positivo e sereno, ma vi è la giusta carica; ognuno di noi dà il proprio contributo alla riuscita positiva dell'allenamento. Oltre alla collaborazione diretta mentre lavora in prima persona, mi occupo di lavori specifici di tipo individuale.

Crediamo che ogni giocatore possa sempre migliorare, che sia giovane oppure di esperienza, per quanto riguarda la tecnica o la tattica individuale. Per questo, a fine seduta, programmino interventi di questo tipo. E spesso Benitez rafforza l'importanza di questi momenti fermandosi e stimolando i giocatori. Cura in modo maniacale i dettagli.»

In organico avete giocatori di diverse nazionalità e anche il mister non è italiano: come funziona la comunicazione?

«La "lingua" del calcio è universale e contano molto i comportamenti, le dimostrazioni, il non verbale... però effettivamente può essere una difficoltà. La fortuna è che il tecnico parla già bene l'italiano, oltre ad altre 3 lingue. Quindi, ce la stiamo cavando egregiamente. Quello che vale molto, poi, è aiutare i nuovi a integrarsi nello spogliatoio, a comprendere e familiarizzare rapidamente con l'ambiente.»



lavoro, con la chimica giusta. Parlo, visto la mia esperienza in diversi paesi, di persone che conoscono anche l'ambiente, che sanno darti quelle informazioni che fanno la differenza e trasmettono entusiasmo. Persone competenti, sia chiaro.»

Poi c'è la società!

«Con la quale occorre condividere gli obiettivi stagionali. Così è più semplice per l'allenatore.»

TATTICA E RECUPERO

Il Napoli gioca un calcio molto offensivo e di qualità...

«Abbiamo giocatori di questo genere. Dobbiamo sfruttare al massimo le loro abilità, cercando un certo equilibrio. Un equilibrio che passa dal gioco, dal possesso, ma anche dalle verticalizzazioni e dal fatto che bisogna muovere bene palla se vi sono le condizioni per riuscirci e uno scopo da raggiungere.»

Il campionato italiano è molto tattico, con squadre che sanno adattarsi anche agli avversari. Cosa ne dice?

«Preferisco prima pensare a "noi", a cosa possiamo e cosa vogliamo fare. Dopo possiamo, parzialmente, adattarci agli avversari o, meglio, cercare di capire le loro difficoltà e i punti di forza per agire di conseguenza. L'idea di massima è dare un'impronta di gioco al gruppo, perché su questa si può incidere quotidianamente.»

Quanto studia gli avversari?

«Il giusto! Li analizziamo per conoscere, come detto, dove colpirli e come possono metterci in difficoltà. Ma, lo ripeto, la chiave siamo noi! Comunque, mostriamo una quindicina di minuti di video il giorno prima della gara.»

Avete giocato quasi sempre due gare settimanali...

«Ho capito cosa intendi. Il riposo in questo contesto, insieme al recupero, è fondamentale. Anzi è la parte principale dell'allenamento.»

LA STRATEGIA

L'anno scorso il Napoli proponeva un calcio diverso: è stato complicato cambiare mentalità?

«Guarda, credo che ai giocatori piaccia giocare in modo propositivo e all'attacco. La nostra è una squadra che deve ancora crescere, ma siamo tutti consapevoli che sia la strada giusta. E quando sono convinti anche i giocatori, è più facile far passare questo messaggio.»

Come mai ha scelto il 4-2-3-1?

«Nella mia carriera ho utilizzato diversi sistemi di gioco, quindi non ho preclusione verso nessun tipo di organizzazione. L'importante è esaltare le peculiarità dei giocatori e trovare il giusto equilibrio. Posso anche cambiare in futuro, non è un problema. Conta di più la mentalità.»

Il Napoli, a palla persa, cerca l'aggressione in avanti: come lavora su questo aspetto?

«Serve costanza in particolar modo durante le sedute per "ricordare" ai giocatori che questo modo di intendere la fase difensiva è molto utile per noi. Ecco perché bisogna rinfrescare spesso questo concetto con delle esercitazioni in settimana.»

Per la fase di possesso, si notano parecchi interscambi tra gli elementi offensivi.

«Dopo che hanno compreso i loro compiti e le richieste dei diversi ruoli d'attacco, è utile che cambino zona d'azione per mettere in difficoltà gli avversari. Lascio loro una certa libertà operativa a patto che sappiano cosa fare in ogni settore in funzione anche dei compagni.»

Possesso palla e intensità sono due tratti distintivi del Napoli. Cosa può dirci mister?

«Per il possesso non abbiamo molti segreti, ci lavoriamo in settimana con diversi esercizi. Niente di particolarmente complicato, solo molte ripetizioni, sempre palla a terra in spazi e con un numero di giocatori in base al carico che vogliamo somministrare. Possiamo svolgere proposte per raggiungere una linea di fondo con un passaggio filtrante per stimolare questo obiettivo (un esempio in figura 1) oppure esercizi a tre squadre per incentivare l'aggressione dopo la perdita di palla e la gestione della stessa (un esempio in figura 2). Quello che conta, come detto, è l'intensità e il recupero.»

UN SALTO INDIETRO NEL TEMPO C'è stato qualche allenatore che reputa un "maestro" nella sua formazione?

«Nel corso della mia carriera mi sono confrontato con molti tecnici. Quelli che ricordo con piacere? Sacchi e Maturana. Poi, ho osservato sempre i mister che riuscivano a far giocare un buon calcio alle proprie squadre, vedi Crujff e Guardiola. E non posso dimenticare Vicente Del Bosque, con il quale ho collaborato per parecchi anni.»

Da giovane ha praticato diversi sport: ritiene importante la pratica multisportiva nella formazione di un giovane atleta?



1 SUPERARE LA LINEA

Due squadre di 10 giocatori più 2 portieri che difendono una linea si affrontano con l'obiettivo di ricercare il passaggio filtrante oltre la linea da un lato, e la chiusura degli spazi dall'altro. Si gioca a tocchi liberi con fuorigioco in un campo di 50 x 60 metri.



2 POSSESSO A TRE SQUADRE

In un campo di 40 x 28 metri si disputa una partita per il possesso tra due squadre contro una terza (7+7>7). Si gioca a 2 tocchi. Il team del giocatore che perde palla deve aggredire immediatamente il gruppo che ha conquistato la sfera.

«Certo. Conoscere un'altra disciplina aiuta sia in termini di mentalità sia per il miglioramento della coordinazione. E poi l'agonismo è l'agonismo in qualsiasi caso, quindi si può crescere anche da questo punto di vista.»

Cosa le ha lasciato l'esperienza da "prof" di educazione fisica?

«La capacità di insegnare! Insegnare la tecnica e la tattica è diverso dall'allenarle. Da un lato cerchi di far capire al giocatore le situazioni, dall'altro chiedi solo di ripeterle in automatico. E non è la stessa cosa.» ♦

Il riscaldamento pre-gara del Napoli

- Attivazione con mobilitazione e stretching dinamico (5').
- 5' liberi.
- Possesso palla (4>4 con 2 sponde) per 4-5'.
- Passaggi a coppie in diverse modalità.
- Mobilitazione ricercando la velocità del movimento.
- Sprint e lavoro in frequenza.
- Conclusioni a rete.

Rafa Benitez e il Napoli

Lei e il suo staff lavorate molto con palla durante l'allenamento? Quali vantaggi dà questa modalità operativa?

«L'ottanta per cento dei nostri interventi settimanali sono con l'attrezzo. Il giocatore impara di più, si diverte e si "adatta" a quello che succede durante la partita. Il compito del preparatore è di controllare il carico, svolgere una parte in palestra – questo ve lo spiegherà lui – e capire l'intensità e ciò che accade quando si opera con il pallone.»

Lo staff è fondamentale.

«Sicuro. Bisogna costruirne uno che sa "cosa stai cercando" come allenatore. Serve una specie di sintonia collettiva anche in questo gruppo di



Periodizzazione fisica e tattica, la settimana di lavoro e il modello di gioco. Questi alcuni degli aspetti che ci ha spiegato Paco de Miguel, trainer fisico del Napoli.



Paco de Miguel con Rafa Benítez

L'importanza della pianificazione

Per quanto riguarda gli aspetti fisici, abbiamo intervistato il preparatore atletico spagnolo del Napoli **Paco de Miguel**.

Iniziamo con la pianificazione del lavoro. Quanto conta per voi?

«Serve per fissare gli obiettivi a breve, medio e lungo termine, aiuta a stabilire un piano di azione, ottimizzando le risorse disponibili e permette di organizzare nel tempo i contenuti della periodizzazione.»

Semplificando...

«È determinante conoscere il contesto e di con-

seguenza i giocatori; dopo un'attenta osservazione si possono trarre le prime conclusioni e stabilire gli obiettivi. Solo in seguito si programma un intervento che si basa sul "modello di gioco".»

Modello di gioco, ovvero?

«È l'asse portante del nostro modo di vedere e pensare il calcio. Occorre organizzare i contenuti tattici, tecnici, atletici e comportamentali da inserire nella pianificazione. L'allenamento e la partita rappresentano i *feed-back* necessari per apportare modifiche o meno al modello e alla pianificazione. Con le prime squadre gli adatta-

menti individuali e collettivi sono di primaria importanza e durante le sedute ricerchiamo miglioramenti tecnici, tattici, comportamentali e atletici.»

La pianificazione è importante anche nel settore giovanile?

«Sì, con la differenza che nel vivaio deve essere orientata alle qualità del singolo e non a quelle collettive.»

Una volta stabilito il modello di gioco e la pianificazione come proseguite?

«Vengono i contenuti, quindi quali esercizi, quale carico e con quale frequenza proporre i mezzi. Da questo punto di vista pensiamo sia difficile modulare l'intensità; grande importanza, invece, riveste il volume, che deve essere meticolosamente analizzato.»

NON SOLO PALLA
Qual è la vostra filosofia operativa?

«Indipendentemente dal tipo di settimana, il nostro piano di azione si sviluppa seguendo due concetti principali: la periodizzazione tattica e quella atletica. Voglio precisare che lavoriamo molto con la palla, ma non solo.»

Come è organizzato l'allenamento?

«Prima di entrare nei dettagli, bisogna considerare che vi sono quattro aspetti cruciali: quello cognitivo-tattico, quello coordinativo-tecnico, quello fisico-atletico e la componente motivazionale. Per il primo si utilizzano esercitazioni in cui il calciatore deve scegliere la strada più efficace per raggiungere un obiettivo; bisogna

Autore

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

L'allenatore dei portieri Xavi Valero



Il preparatore spagnolo del Napoli, **Xavi Valero**, lavora con Benitez da ben sette stagioni. Il tecnico, allora al Liverpool, aveva bisogno di una persona, competente e affidabile, che ricoprisse quell'incarico nei Reds. Da allora questo binomio è continuato all'Inter, al Chelsea e ora al club partenopeo.

Partiamo da un tuo ex allenatore, Ochotorena?

«È stato un maestro. Mi ha fatto capire il ruolo del portiere e ha cambiato il mio modo di pensare e di vivere la partita.»

Cosa ti ha insegnato?

«A non essere un numero uno che si preoccupa solo della porta, ma a ragionare in termini collettivi e diventare parte integrante della squadra, sia in fase offensiva sia difensiva. Sono migliorato parecchio con lui e questo mi ha permesso di disputare stagioni a un ottimo livello. In più, sono maturato sotto il profilo della lettura del gioco, il vero valore aggiunto dell'estremo difensore moderno. E questo è ciò che cerco di trasmettere ai miei ragazzi.»

Sei stato in Spagna, Inghilterra e Italia: che differenze hai trovato per il ruolo?

«Paese che vai, calcio e portiere che trovi, per dirla come voi italiani. Il numero uno riflette spesso lo stile di gioco della propria squadra. In Spagna, molti team cercano un gioco propositivo e vogliono costruire la manovra da "dietro". Ciò richiede portieri che possano venire in aiuto sia in fase di possesso, fungendo da uomo in più, sia in non possesso, coprendo lo spazio alle spalle della linea. Questo stile di gioco viene insegnato già dai settori giovanili. In Inghilterra, probabilmente anche a causa dei fattori climatici, si gioca un calcio più fisico: al numero uno viene richiesto di difendere la porta e avere una buona abilità nelle uscite sui numerosi palloni alti lanciati in aree molto affollate.»

E in Italia?

«Diciamo che c'è una sostanziale differenza tra le squadre che cercano di costruire e quelle che invece vogliono ripartire. Per le

prime, le richieste sono abbastanza simili alla Spagna. Quelle che si "schiacciano" e ripartono, lasciano poco spazio alle spalle della linea difensiva. Di conseguenza ai loro portieri è chiesto di proteggere maggiormente la porta in non possesso. In possesso, devono essere veloci a trovare la profondità per le ripartenze.»

Cambiano anche le modalità d'allenamento, quindi?

«Le discriminanti sono due: la prima è data dall'allenatore della squadra. È lui che deve dire cosa vuole dal portiere in ogni fase del gioco. È lui che deve considerare e vedere il numero uno come gli altri giocatori, comprese le posizioni che deve assumere, le situazioni che deve leggere e le scelte da attuare. Poi c'è il preparatore specifico, con il suo stile personale di lavoro e di rapporto. Che deve essere assolutamente in linea con quello dell'allenatore e finalizzato a integrare il lavoro.»

Come ti comporti coi numeri uno?

«Ho lavorato con estremi difensori con una formazione molto diversa tra loro. Parlo di spagnoli, italiani, inglesi, sudamericani, dell'est europeo. La sfida è stata quella di capire le differenze del loro vissuto, della loro cultura calcistica e intervenire per colmare piccole lacune, cercando di velocizzare la fase di apprendimento. L'obiettivo è di portarli a interpretare il ruolo in modo collegato ai compagni, pur partendo da basi formative diverse.»

In che modo imposti il lavoro settimanale?

«Si basa sulla filosofia che ho appena descritto (portiere funzionale alla squadra, *nda*) e per questo partecipano a tantissime esercitazioni e situazioni con il gruppo, dove devono avere un ruolo attivo e assumere già in questa fase posizioni determinanti in possesso e non possesso. Con lo staff pianifichiamo le proposte e poi integro il tutto con lavori che, a seconda dei casi, possono essere specifici o riferiti a quanto si dovrà svolgere nell'esercizio collettivo.»

Claudio Rapacioli



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

quindi intervenire sulla capacità decisionale. Una scelta giusta, poi, deve essere accompagnata da una corretta esecuzione tecnica, altrimenti...; di conseguenza, la parte coordinativo-tecnica ricopre un ruolo chiave. Poi c'è l'aspetto fisico-atletico che serve a garantire una condizione ottimale per tutto l'arco della stagione. La motivazione, invece, è un prerequisito importante, indispensabile per essere prestativi.»

Parliamo della periodizzazione atletica...

«Per gli aspetti legati alla resistenza alleniamo la potenza aerobica, la capacità aerobica e la corsa di recupero. Per la forza, ci focalizziamo soprattutto su quella resistente a inizio stagione e durante l'annata su quella esplosiva e sulla potenza, utilizzando esercizi a catena cinetica chiusa, in modo particolare il mezzo-squat, lo squat parallelo e il CMJ a bilanciere libero. La velocità la stimoliamo con e senza palla, cercando di enfatizzare le accelerazioni e la coordinazione specifica della disciplina.»

Quindi non lavorate solo con la palla...

«Vi riporto una frase di Alfredo Di Stefano: Nessuno dice "vado a correre a calcio"! Tutti dicono: "Vado a giocare a calcio". Questa è una grande verità, ma è altrettanto vero che nessuno dice: "Vado a nuotare a pallanuoto! Ma se non si nuota, si annega". In definitiva, la corsa non è

l'aspetto più importante per il calciatore, ma in allenamento non si può farne a meno. Il gioco è la parte specifica, è la sua essenza, ma anche la corsa e la forza sono determinanti perché complementari.»

NIENTE DI CAUSALE

Torniamo all'allenamento.

«Oltre al contenuto e agli obiettivi, bisogna decidere i mezzi, i carichi ed è opportuno fare attenzione alla "compatibilità" e al "sequenziamento" delle proposte.»

Cioè?

«Quando alleniamo la forza in palestra, successivamente sul campo non eseguiamo attività "lunghe ed espanse", ma "corte e ridotte", perché solo in questo modo riusciamo a garantire una coerenza, appunto una compatibilità, tra gli stimoli. Il sequenziamento dei contenuti è uno dei principi più importanti: le proposte tecnico-tattiche e quelle atletiche non devono essere organizzate casualmente, ma seguendo una logica. Per farvi un esempio...»

Prosegua pure.

«Se programmiamo un lavoro di forza a fine seduta, dobbiamo sapere che gli atleti arriveranno affaticati; allo stesso tempo se sollecitiamo la forza all'inizio, il resto dell'allenamento sarà condizionato da questa scelta. Le stesse considerazioni valgono anche per il lavoro metabolico. Non esiste una strada univoca, ma bisogna essere a conoscenza dei pro e dei contro.»

SETTE GIORNI COL NAPOLI

Come è organizzata una settimana tipo con un solo impegno?

«Se consideriamo la gara il sabato ad esempio, la domenica e il lunedì sono di riposo. Ci ritroviamo il martedì e... non effettuiamo mai doppi, tranne in preparazione. Il volume settimanale è di circa 350' distribuiti in 4 allenamenti per 80-90' a seduta. Il martedì iniziamo con una parte tattica "espansa", ovvero con proposte in spazi ampi con tempi lunghi e recuperi incompleti. Poi si passa alla capacità aerobica, con palla o a secco. Per quest'ultimo spesso usiamo un 2 x 10' di corsa continua a una velocità inferiore alla soglia anaerobica. È un mezzo che, per esperienza, ci consente di mantenere valori di soglia anaerobica costanti per tutta la stagione.»

Mercoledì?

«La parte tattica diventa "ridotta", le esercitazioni assumono intensità superiori, gli spazi di gioco sono più piccoli e tempi di recupero superiori. Successivamente, in palestra, operiamo sulla forza, o meglio sulla potenza. Questa parte è svolta a fine seduta quando stimoliamo la forza resistente; quando l'obiettivo è la potenza, a inizio allenamento, prima del lavoro tattico ridotto.»

Giovedì e venerdì, invece?

«Il primo è il giorno dedicato alle conclusioni e alla velocità, mentre il venerdì è la seduta della rifinitura tattica e delle palle inattive. Il venerdì

viene svolta anche l'attivazione in palestra; di solito programmino esercizi di squat parallelo e mezzo squat in modo esplosivo con bilanciere per un totale di 2-3 proposte da 2 serie per 3 ripetizioni.»

Con due partite la settimana come agite?

«Diventa determinante il recupero per chi ha giocato almeno 70' e allenare di più dal punto di vista tattico e atletico chi non è sceso in campo o lo ha fatto per poco. Non ci piace, però, farlo a due gruppi distinti, pensiamo che a livello motivazionale sia più efficace gestire tutti gli atleti sullo stesso campo differenziando solo alcune proposte. Ad esempio, i giocatori effettuano una parte insieme e poi chi non ha giocato ha degli esercizi supplementari.»

Lavorando "attorno" alla soglia anaerobica, che test effettuate?

«Un incrementale sul campo con la cinetica del lattato; si parte a 10 km/h per 3'; poi si preleva il lattato e si incrementa la velocità per altri 3' e via dicendo. Quando tra un carico e l'altro troviamo una differenza di lattato superiore a 1 mmol/L fermiamo l'atleta e la velocità trovata corrisponde a quella di soglia anaerobica. Due giorni dopo, pianifichiamo una verifica, con il giocatore che deve compiere 2 serie da 10' alla velocità trovata nel test; al termine si preleva il lattato e si verifica la validità o meno dell'incrementale. Di conseguenza, per gli esercizi di capacità aerobica i lavori saranno sotto la velocità di soglia anaerobica, mentre per quelli di potenza l'intensità si aggira attorno al 105% della soglia.» ♦



Rafa Benitez
e il Napoli