

Per quanto riguarda gli aspetti fisici, abbiamo intervistato il preparatore atletico degli Azzurri, Giambattista Venturati e il suo collaboratore Renzo Casellato, che ci hanno raccontato la realtà della Nazionale in vista dei Mondiali.

Gli uomini di Prandelli



FIFA WORLD CUP
Brasil

Autore

Fotoservizio:
Italyphotopress

FABRIZIO BORRI

Preparatore atletico professionista.
Lavora nel settore giovanile del Varese.

Giambattista Venturati, il preparatore della Nazionale, lavora dal 1998 con Cesare Prandelli, dall'esperienza di Verona. Poi, col passaggio al Parma nel 2002, collaborano con Gabriele Pin e Renzo Casellato. Lo staff così formato si sposta, quindi, a Firenze (brevissima la parentesi di Roma causa i motivi

familiari del tecnico) e in Nazionale. Con lui analizzeremo l'approccio degli Azzurri al Mondiale.

IL PUNTO DI PARTENZA

Nel raduno di aprile in vista dei Mondiali, avete svolto dei test per monitorare la situazione dei giocatori? Quali?

LO SAI CHE...

5

LE NAZIONALI ALLENATE BORA MILUTINOVIC E CARLOS ALBERTO PARREIRA IN ALTRETTANTE FASI FINALI. MILUTINOVIC, IN DUE OCCASIONI, MESSICO (1986) E USA (1994), HA GUIDATO LA SQUADRA DELLA NAZIONE CHE HA OSPITATO LA FASE FINALE DELLA MANIFESTAZIONE, INOLTRE IL TECNICO SERBO SI È SEDUTO SULLE PANCHINE DI COSTA RICA (1990), NIGERIA (1998) E CINA (2002). PARREIRA, INVECE, NEL 1994 HA VINTO IL MONDIALE CON IL BRASILE, BATTENDO IN FINALE L'ITALIA AI RIGORI. L'ALLENATORE BRASILIANO HA ESORDITO AI MONDIALI NEL 1982 CON IL KUWAIT (GIÀ ALLENATO ALLE OLIMPIADI DI MOSCA), POI È PASSATO AGLI EMIRATI ARABI UNITI (1990), DOPO IL BRASILE HA ALLENATO ARABIA SAUDITA (1998) E SUDAFRICA (2010).

Inoltre, vedremo come si prepareranno per Brasile 2014 i numeri uno seguiti da Vincenzo Di Palma, allenatore dei portieri, e i compiti particolari di Maurizio Viscidi, assistente dell'allenatore.



Dall'alto
Giambattista
Venturati e
Renzo Casellato.

«Sì, abbiamo proposto la TMG (o tensiomiografia, utile per valutare le proprietà meccaniche del muscolo, *nda*), il test di Mogioni, quello di stiffness e il CMJ (*countermovement jump, nda*). I dati raccolti sono stati archiviati insieme a tutti quelli rilevati durante la stagione e negli anni precedenti. A maggio, logicamente, abbiamo riproposto la batteria e ottenuto il "delta" della condizione nell'ultimo mese prima del Mondiale, determinante per avere un quadro dello stato di forma degli atleti.»



Il contesto della Nazionale è diverso da quello di un club, come gestite i rapporti con le società?

«Innanzitutto, il percorso della Nazionale dura 4 anni, di conseguenza con i club abbiamo instaurato "sinergie" costanti, in modo particolare, con i preparatori. Infatti, è fondamentale avere un *feedback* continuo con loro sui ragazzi. In linea generale,

non stravolgiamo il lavoro che effettuano nella loro squadra! Nei raduni di qualificazione manteniamo le loro abitudini d'allenamento, viceversa nei tornei e a ridosso di questi tentiamo di dare un nostro *imprinting*, rispettando comunque ciò che sono soliti svolgere durante l'anno, anche in base alle caratteristiche dei singoli.»



Il preparatore dei portieri Vincenzo Di Palma



Vincenzo Di Palma è il mister dei numeri uno italiani. Con lui, scopriamo come si preparano gli estremi difensori per il Mondiale. Nella sua filosofia operativa, sono fondamentali esercitazioni intense con poche ripetizioni, eseguite correttamente e alla massima intensità. Inoltre, il moderno portiere deve conoscere i dettami tattici richiesti all'intero undici dall'allenatore e le peculiarità degli avversari di turno.

PRIMA DI PARTIRE

Come è stato organizzato il lavoro nelle quasi tre settimane di ritiro a Coverciano?
«Questo periodo è stato

utile soprattutto per verificare le condizioni fisiche dei portieri attraverso i test e fondamentale sia per evitare infortuni sia per determinare i carichi di lavoro di forza. In particolar modo, avevamo il dovere di prepararci al meglio per le difficili condizioni ambientali che troveremo in Brasile, dove nella prima parte del torneo giocheremo con un tasso dell'85% di umidità. A tale scopo abbiamo adottato alcune tecniche sia per migliorare l'adattamento e il recupero, dove utilizzeremo la crioterapia.»

A livello condizionale, durante i raduni periodici sappiamo che non cambi il lavoro che i portieri svolgono nelle loro squadre. Per il Mondiale invece?

«In questo caso in parte, o meglio principalmente dal

punto di vista condizionale. Logicamente con carichi personalizzati.»

A livello tecnico-tattico invece?

«Punto sempre su un lavoro tecnico di grande intensità e precisione, ponendo l'accento sul fondamentale della presa. Da sempre, sostengo che il ruolo del numero uno deve essere di grande qualità, inutile toccare tanti obiettivi durante la seduta in forma imprecisa. Meglio poche, intense e ben eseguite esercitazioni. Poi, il lavoro prosegue con la squadra dove, a seconda del sistema di gioco adottato dal mister, i numeri uno hanno determinati compiti in entrambe le fasi.»

Perché evidenziavi il fondamentale della presa?

«Perché sempre più spesso i

portieri non bloccano la palla e scelgono, talvolta per comodità, di deviarla. Le pseudo-cause delle traiettorie o dei palloni poco stabili sono, a mio avviso, delle scusanti. Noi preparatori dobbiamo insistere maggiormente in allenamento con proposte che li abituino a bloccare la palla più spesso.»

In Brasile vi saranno presumibilmente due portieri con esperienza internazionale, mentre il terzo potrebbe essere un giovane: è un rischio?

«Con i primi due siamo abbondantemente coperti, giocano in top-club europei e sono abituati a gare internazionali. Il terzo poteva essere De Sanctis, ma non si è reso convocabile. Altre alternative con esperienza e che stanno



Ai Mondiali dovrete scontrarvi con temperature e umidità elevate. Quali strategie pensate di attuare?

«Le condizioni climatiche saranno particolari, quindi stiamo studiando soluzioni che simulino l'ambiente che troveremo in Brasile. In questo modo, anche se sarà comunque difficile, proveremo ad apportare adattamenti che ci potranno aiutare a convivere con una situazione climatica davvero difficile.»

IL RECUPERO

In Brasile giocherete 3 partite nel giro di 10 giorni: quanto conta il recupero, soprattutto quello successivo alle gare?

«In Nazionale le strategie di recupero vengono al primo posto, sia nelle qualificazioni sia nei tornei. Inoltre, l'ottimizzazione del carico personalizzato riveste un ruolo cruciale.»

Ha citato l'ottimizzazione del carico: quali strumenti utilizzate per monitorarlo?

«Il monitoraggio del carico e la sua ottimizzazione avviene attraverso il controllo incrociato di diversi dati come GPS, cardiofrequenzimetri, lattacidemia e la percezione dello sforzo tramite scala di Borg.»

In che modo analizzate il recupero e come viene gestito?

«Il tempo a disposizione da dedicare all'allenamento, se dovessimo arrivare in fondo, sarà di circa 15 sedute, ma se consideriamo quelle pre-gara, post gara e le partite, tutto si riduce ulteriormente. Il contesto non ci permetterà una costruzione dell'allenamento razionale, per questo reputiamo più opportuno incentrare l'attenzione sull'ottimizzazione del carico e sul recupero. Per quanto riguarda la valutazione e la gestione di quest'ultimo, sfruttiamo, ad esempio, una scala per la qualità del sonno, tecniche *Ome-gawave* e l'immersione in acqua fredda, con 5' di immersione a 8-12°C. Inoltre, lo staff è composto anche da un chiropratico, dei fisioterapisti

LO SAI CHE...

1974

NEI MONDIALI IN GERMANIA OCCIDENTALE AVVENNE LO STORICO INCONTRO TRA LE DUE NAZIONI TEDESCHE, GERMANIA OVEST CONTRO L'ALLORA GERMANIA EST, DIVISE DAL FAMIGERATO MURO DI BERLINO CROLLATO NEL 1989. LA GARA DENSA DI SIGNIFICATI SPORTIVI E NON, FU SORPRENDENTEMENTE VINTA DAI TEDESCHI DELL'EST PER 1-0, MA NON EBBE CONSEGUENZE PER NESSUNA DELLE DUE GIÀ QUALIFICATE AL GIRONE FINALE.

giocando con continuità, purtroppo non erano presenti.»

IL FUTURO

Questo evidenzia come nei top-club non vi siano numeri uno italiani di valore.

«È vero, ma penso che il grande lavoro dei nostri preparatori specifici inizia a vedersi. Infatti, mai come quest'anno, in Serie A scendono in campo da titolari tre ragazzi molto giovani. In futuro, sono convinto che ce ne saranno ancora di più.»

Quanto si sta facendo nei settori giovanili è un lavoro con buone prospettive?

«Certo, seguo spesso i portieri nell'orbita delle nazionali giovanili e posso dire che ce ne sono parecchi di buon livello. Un ulteriore passo avanti potrebbe essere fatto dalle Società, qualcuna del

resto si è già mossa in questa direzione, con l'inserimento della figura del coordinatore dell'area portieri. Quest'ultimo ha l'obiettivo di creare un percorso uniforme e strutturato nelle diverse categorie del vivaio.»

GLI AVVERSARI

Che livello di portieri ti aspetti di trovare al Mondiale?

«Non sono esterofilo e non penso che i numeri uno stranieri siano superiori ai nostri. Spesso li vedo commettere errori gravi, ma dove giocano hanno minori pressioni. Certo, il nome di Neuer in questo momento è sulla bocca di tutti, soprattutto per come interpreta il ruolo in funzione della squadra. Vista la facilità con cui al giorno d'oggi si possono reperire informazioni, non penso uscirà fuori

qualche "fenomeno" all'ultimo momento.»

Come preparerai le tre partite del girone eliminatorio?

«Con gli inglesi ci aspettiamo una gara molto fisica, come del resto è nel loro costume. Perciò, tanta intensità, cross soprattutto dalle fasce, mischie in area. In previsione di questa partita, l'attenzione è rivolta alla fase di posizionamento e di uscita, in particolare modo, in respinta. Il Costa Rica è una squadra abbastanza tecnica e ci aspettiamo palle filtranti e tagli o palle dietro la linea difensiva, perciò lavoreremo sulla lettura di queste situazioni, analizzando i posizionamenti e i relativi gesti tecnici che potrebbero rendersi necessari. L'Uruguay è una squadra completa, con attaccanti che conosciamo bene come Cavani e Suarez. Perciò

cercheremo di prepararci alle soluzioni che solitamente adottano.»

Il pericolo maggiore?

«Direi i tiri dalla distanza. In Italia calciamo poco da fuori area, mentre all'estero ci provano maggiormente e spesso riescono a essere anche pericolosi.»

Come allenerai questa situazione?

«Be', abbiamo un enorme vantaggio. Sono i giocatori che a fine allenamento si fermano per delle conclusioni su palla ferma. Sono dei tiratori davvero pericolosi. E per questo faccio fermare i portieri, così possono provare i diversi tipi di calcio, da quello più imprevedibile a quello di grande potenza.»

Claudio Rapacioli

e un osteopata che saranno preziosi in questa fase.»

Parliamo del primo allenamento post-gara?

«Effettueremo un *monitor* recupero, questo è il nome che diamo alla seduta, fondamentale per capire lo stato appunto del recupero. In questa fase, poi, eviteremo la corsa rigenerante, a parte particolari abitudini dei giocatori, in modo da ridurre il più possibile gli impatti a terra, risparmiando così tendini e articolazioni. Al suo posto *bike* o piscina e per quanto riguarda la forza programmeremo un circuito a medio-basso carico con il metodo delle serie lente a scalare, l'MSLS, per le catene muscolari non impegnate in gara il giorno precedente. Per la parte superiore vi sarà un lavoro di tipo nervoso, utilizzando, ad esempio, la panca piana con pochissime ripetizioni e carichi elevati. Chi non ha bisogno di recuperare, quindi chi non ha giocato, il primo allenamento dopo la gara eseguirà sicuramente lavoro con la palla. »

Per valutare e prevenire eventuali stati di affaticamento, somministrate altre analisi?

«Sì, degli esami ematochimici, considerando anche lo stress ossidativo (ORAC, *nda*) e la composizione corporea (BIA, *nda*).»

Se dovessimo proseguire con la competizione, come tutti ci auguriamo...



In foto, da sinistra, Cesare Prandelli, Renzo Casellato, Giambattista Venturati e Gabriele Pin.

L'assistente Maurizio Viscidi

Maurizio Viscidi (allenatore Uefa Pro e vice-coordinatore delle Nazionali giovanili) e Cesare Prandelli si conoscono dai tempi in cui allenavano rispettivamente gli Allievi prima, la Primavera poi di Milan e Atalanta («Mi ha anche battuto in una finale... - ricorda Maurizio) e si sono re-incontrati a Coverciano nel 2010, con Viscidi appunto che lavorava con i giovani e Prandelli allenatore degli Azzurri.

Come è nata la vostra collaborazione?

«Guarda, ero sul campo con le Nazionali giovanili, gennaio 2012 lo ricordo ancora, quando Prandelli e Albertini mi avvicinano e chiedono un colloquio. Credevo volessero un parere su qualche giocatore, invece mi fecero la proposta di lavorare con l'Italia. Il mio ruolo? Una sorta di osservatore "esterno".»

Cioè?

«Cesare desiderava una persona che potesse guardare gli allenamenti da un altro punto di vista, anzi a dire il vero anche da un'altra posizione. Infatti, non sono mai impegnato nelle esercitazioni, ma osservo quanto avviene durante le sedute a bordo campo o spesso in tribuna. Per fornire, quando interpellato, le mie considerazioni. Considerazioni utili a stimolare un confronto, costruttive.»

In pratica sei un supporto al mister e al secondo, Pin?

«Certo, sono presente quando organizzano l'allenamento, poi il mister mi può chiedere di studiare alcuni aspetti tattici particolari oppure di seguire un giocatore dal punto di vista tecnico. Ho il grande vantaggio di non essere impegnato nella conduzione delle diverse proposte, quindi posso cogliere aspetti differenti. E a fine seduta ci confrontiamo.»

Per quanto riguarda il prossimo Mondiale?

«Mi occuperò insieme a Prandelli e Pin, agli osservatori e agli analisti tattici, della *match analysis* sugli avversari per permettere la miglior preparazione possibile alla gara. Durante le partite, come è accaduto agli Europei, osserverò la gara dalla tribuna e a fine primo tempo mi confronterò con Pin su quanto visto, se necessario e la situazione lo richiede. O col mister.»

Che tipo di rapporto hai coi giocatori?

«Di assoluto rispetto, ma abbastanza distaccato, proprio per il mio ruolo. La componente della discrezione è importante per il mio lavoro, devo rimanere distante per certi versi. E poi, come ti ho detto, se chiamato in causa, dire con molta onestà quanto notato. In pratica, sono una risorsa in più per tutto lo staff.»



«La sua figura all'interno dello staff ha una duplice funzione: collaboratore per gli aspetti da campo e poi mi dà una mano per quanto concerne gli aspetti fisici; incentra la sua attenzione sulla forza. In modo particolare, si concentra sulla valutazione e sull'analisi dei test di forza, soprattutto su quelli rilevati con la tensiomiografia. Diamo molta importanza a questa in quanto ci dà una fotografia di quelle che sono le simmetrie di forza dell'atleta e molteplici altre informazioni legate a questa capacità, come l'attivazione e il tono di singoli gruppi muscolari, le differenze tra gamba destra e sinistra e le eventuali diversità tra agonisti e antagonisti.»

Una volta raccolti i dati...

«Creiamo delle griglie di discriminazione e di conseguenza dei gruppi di lavoro; in seguito, si pianifica il lavoro di forza. Se volessimo sintetizzare, il ruolo di Renzo è di valutazione dei dati dei test di forza, gestione di gruppi omogenei e creazione di un protocollo di lavoro il più possibile individualizzato. In Nazionale, abbiamo poco tempo per allenare la forza; per questo i dati e i test rivestono particolare importanza; abbiamo bisogno di capire la situazione per intervenire in maniera mirata e individualizzata sui diversi aspetti che compongono questa capacità condizionale, come perdita o meno di massa muscolare. Se è troppo bassa, diventa un fattore di rischio di infortunio, come le asimmetrie e gli squilibri di forza tra agonisti e antagonisti.» ♦

Gli uomini di Prandelli

«Gli allenamenti durante il Mondiale saranno specifici e individualizzati; di certo, le sedute di carico non saranno tantissime; come detto prima, il tempo sarà dedicato all'ottimizzazione e individualizzazione del carico, e al recupero. Se dovessimo proseguire, le settimane diventeranno sette e, quindi, è ovvio che qualcosa dovrà essere fatto, ma sempre secondo la filosofia spiegata, ovvero considerando la situazione momentanea dell'atleta, le sue caratteristiche e potenzialità.»

COME NEL BASKET

La FIFA ha introdotto una regola che permetterà dei time-out di 3-4' al 30° del primo e del secondo tempo per contrastare l'effetto del caldo in alcune partite che si svolgeranno in condizioni ambientali critiche. Se vi dovesse capitare...

«Cercheremo di idratare il più possibile i giocatori, quindi sicuramente sarà importante reintrodurre acqua, ma di questo se ne occuperanno i nostri nutrizionisti.»

Lei collabora con Renzo Casellato: come vi dividete i compiti?