

Come lavora la Primavera del Verona Hellas: intervista al Prof. Cristiano Mazzurana.

A cura di **Roberto Bonacini**

Come è composto lo staff tecnico della squadra Primavera?

Lo staff tecnico è composto da: Allenatore (Fulvio Giovanetti), Preparatore Atletico, Preparatore dei portieri (Paolo Riccardi). Sia io che il Preparatore dei portieri siamo diplomati I.S.E.F. per cui anche con lui c'è uno scambio di informazioni notevole.

Quanti giocatori comprende la rosa?

Difficile da dire, in quanto durante l'anno molti ragazzi vengono destinati a società satellite (e altri ne arrivano) o addirittura aggregati alla prima squadra. Quest'anno siamo partiti in 25 e attualmente siamo in 20.

Di quali strutture sportive disponete?

La Primavera si allena presso il Centro FTASE (si tratta di un Centro militare); abbiamo a disposizione un campo regolamentare (solo per noi), una pista di atletica intorno in terra battuta a due corsie e uno spazio retrostante il campo dove svolgere il lavoro atletico. E' stato ricavato un luogo dove svolgere le salite. Per il lavoro in palestra ci rechiamo allo Stadio.

Il ritiro pre-campionato è svolto in sede o in qualche località?

Da quando sono al Verona, ci si avvale di una struttura in loco per un mini microciclo

di durata variabile (di solito per svolgere i test d'ingresso e/o per effettuare una prima messa in moto) quindi ci si trasferisce nella sede del ritiro per un periodo non inferiore ai 10 giorni.

A che ora sono svolti gli allenamenti?

Durante la settimana-tipo, dato che la maggior parte dei ragazzi frequenta regolarmente la scuola, gli allenamenti si svolgono dalle 14.30/15 alle 17/17.30.

Quanti allenamenti sono svolti durante la settimana?

Tutti i giorni dal lunedì al venerdì (si gioca il sabato).

Com'è organizzata la collaborazione tra preparatore atletico e allenatore?

Massimo rispetto e reciproca collaborazione. Il lavoro fisico viene svolto in base alle esigenze tecnico-tattiche e viceversa. Si programma l'allenamento sia di settimana in settimana sia ad ogni seduta.

Quali rapporti, dal punto di vista della preparazione, con la prima squadra?

Massima libertà di scelta. Nel senso che io posso decidere autonomamente carichi, mezzi e metodi di allenamento. Ovviamente, il

nostro obiettivo è portare più ragazzi possibile in prima squadra, per cui c'è un continuo scambio di informazioni e un aiuto reciproco negli allenamenti (ad esempio quest'anno ho collaborato con il Preparatore della prima squadra per quasi tutta la durata del loro ritiro prima di iniziare con la Primavera).

Dal punto di vista condizionale come è organizzata la settimana tipo?

Il lunedì operiamo sulla forza, sulla velocità e sulla potenza aerobica, il martedì svolgiamo un lavoro di resistenza alla velocità e lattacida, il mercoledì di solito c'è l'amichevole, il giovedì lavoriamo ancora sulla resistenza alla velocità, il venerdì ci occupiamo solo di brevi esercitazioni di velocità. In ogni seduta, dedico alcuni minuti al lavoro di rapidità.

Quanto ritiene importante il lavoro sulla forza in palestra?

Bisogna fare ovviamente un distinguo in base all'età. Nel mio caso, trattandosi di elementi prossimi al salto di categoria professionistica o dilettantistica, l'aspetto strutturale è importante, ma occorre lavorare con oculatezza per non creare traumi difficilmente superabili nel tempo.

Quando inserirla e con quale cadenza?

La maggior parte degli allenamenti di forza di solito viene svolta nel giorno più lontano dalla gara da affrontare (nel nostro caso il lunedì). Ritengo che un piccolo richiamo potrebbe essere effettuato anche nell'avvicinarsi alla gara ma bisogna valutare attentamente i carichi e le modalità di esecuzione. Noi disponiamo della palestra dello Stadio, ma avendo la precedenza la nostra prima squadra, il nostro impegno con i pesi non sempre ha cadenza settimanale.

Gli attrezzi sui quali preferisce lavorare?

Uso tutto ciò che trovo poiché tutto può risultarmi utile sia per gli arti superiori e il busto, sia per quelli inferiori (anche se non utilizzo assolutamente i bilancieri per quest'ultimi). Ovviamente mi accerto della corretta esecuzione del gesto.

Considerando il microciclo settimanale, in linea generale (ogni realtà calcistica

è soggettiva), quanto dedicare alla preparazione fisica e quanto a quella tecnico-tattica in percentuale?

E' difficile dare dei numeri, poiché troppe sono le variabili. Ogni categoria, dal settore giovanile alla prima squadra, ha esigenze diverse. In linea di massima (ma occorre prendere i seguenti dati con la dovuta cautela), potrei tentare una suddivisione per seduta: il lunedì il lavoro fisico ha la prevalenza su quello tecnico-tattico (80% contro 20%); il martedì il lavoro fisico non va oltre il 35% contro il 65% di PTT; il mercoledì essendoci l'amichevole, il lavoro fisico si risolve con riscaldamento pre-partita e defaticamento (solo in casi particolari e per taluni soggetti si incrementa con un lavoro specifico); il giovedì abbiamo un 15% di lavoro fisico e 85% di PTT; il venerdì (durando in ogni caso molto poco) l'allenamento si divide in 5% fisico e 95% PTT. Sintetizzando, più allenamenti si hanno a disposizione, più viene diluito il carico fisico con conseguente beneficio anche per l'aspetto tecnico-tattico. In teoria, per questa categoria (che possiamo paragonare ad una Juniores) le percentuali settimanali dovrebbero essere intorno al 25-30% di lavoro fisico e 70-75% di lavoro tecnico-tattico.

Svolgete lavoro condizionale con la palla?

Quando mi è possibile sì. Ritengo tuttavia che alcuni mezzi di lavoro effettuati a secco diano risultati migliori, ma considerando che il calcio è uno sport situazionale, ben vengano esercitazioni mirate con l'attrezzo per esaltare una particolare capacità condizionale e ovviamente anche quelle coordinative.

Svolgete lavoro propriocettivo prima o durante l'allenamento?

Durante la preparazione pre-campionato, quando praticamente ho tutta la squadra a mia disposizione senza ritardi dovuti a treni, aerei, scuole ecc. mi occupo personalmente dell'aspetto propriocettivo prima di ogni allenamento utilizzando i mezzi a disposizione e facendo eseguire posture e stretching prima, durante e dopo la seduta di allenamento. Durante l'anno, invece, sorgono diversi problemi anche di gestione dei tempi, per cui faccio eseguire esercitazioni di carattere propriocettivo solo in palestra o

quando ne ho la possibilità. Ciascun atleta che si rispetti è comunque in grado di capire autonomamente che certe esercitazioni può farle senza l'assillante sguardo del preparatore atletico dedicando almeno 10 minuti del proprio tempo prima e dopo ogni allenamento o nei momenti morti della giornata che ha a disposizione.

Si occupa anche del recupero degli infortunati?

Solitamente del primo trattamento dell'infortunato si occupa il fisioterapista. Quando lo staff medico mi dà l'OK, io intervengo sul campo con esercitazioni mirate per ripristinare la condizione atletica e per poi poterlo consegnare all'allenatore a recupero avvenuto.

Quali gli infortuni più frequenti che ha riscontrato durante la stagione?

Sinceramente, negli ultimi anni non ho avuto mai grossi problemi. Probabilmente il lavoro eseguito durante tutta la stagione e nelle categorie inferiori ha influito notevolmente e anche la conoscenza che il giocatore ha del suo corpo è migliorata con il tempo. Posso ricordare solo due o tre traumi distorsivi tibio-tarsici e qualche minimo risentimento muscolare risolvibile in 2-3 giorni di stop. Per fortuna nessun serio stiramento o strappo, nessuna frattura e un solo caso di pubalgia (di carattere cronico) dovuto ad un'asimmetria degli arti inferiori. Tale problema non ha impedito, comunque, al mio atleta di giocare regolarmente tutte le partite finora disputate.

Giocatori infortunati a parte, all'interno della squadra, vengono anche utilizzati lavori differenziati o soggettivi per tipologia e caratteristiche degli allievi?

Direi di sì, soprattutto per ciò che riguarda la forza, in cui i carichi potrebbero risultare più deleteri che positivi. Ad esempio a chi soffre di mal di schiena non faccio eseguire i balzi ed elimino anche la leg-press, così tutelo la sua salute e lo faccio lavorare in maniera alternativa (salite, leg-extension, traino controllato, ecc.). Sono convinto poi che occorrerebbe differenziare il lavoro anche per ruolo, e talvolta, infatti, faccio eseguire esercitazioni particolari seguendo i movimenti

che in campo sono più adatti al ruolo ricoperto. Non dimentichiamo infine che l'atleta che seguo è ancora in fase di crescita per cui mi devo sempre porre l'obiettivo di farlo migliorare senza creare patologie che gli comprometterebbero la carriera.

E' finita la stagione. Nel periodo di transizione che lavori consiglia svolgere?

Il periodo di transizione è il cosiddetto periodo delle vacanze. Quando si è in vacanza ci si deve rilassare oltre che divertire. Il consiglio che io do sempre ai miei giocatori è quello di staccare la spina completamente per almeno 2-3 settimane e iniziare un lavoro specifico (che consegno a ciascuno) basato essenzialmente sullo stretching, gli addominali, la corsa blanda ma con qualche leggera variazione e lo svolgimento di sport alternativi in cui l'aspetto agonistico non deve essere esaltato.