

IL PREPARATORE ATLETICO. La lunga interruzione ha portato ad una riprogrammazione delle sedute dei gialloblù

La Tezenis viaggia in Ferrari

«Concentrazione e intensità»

«Ricreati allenamenti dove si ricercava intensità e competizione per riproporre stress simili alla gara»
 Il recupero con Montegranaro il 14 marzo al Forum

Sosta forzata. La Tezenis riprenderà a giocare (incrociamo le dita) lunedì prossimo a Mantova (ufficiale anche il recupero casalingo con Montegranaro fissato per il 14 marzo), dopo uno stop di quasi un mese. Il preparatore della Scaligera, Matteo Ferrari, spiega come sono stati trattati i muscoli dei giganti di Diana in questo periodo.

Ferrari, come si gestisce a livello atletico una sosta forzata di questo tipo?

«La sosta ci ha permesso di poter lavorare su più fronti: da un lato chi aveva più bisogno di recupero è stato seguito passo passo assieme allo staff medico, e dall'altro, chi poteva lavorare di più non avendo una gara ravvicinata, ha svolto sedute personalizzate atletiche. In sala pesi abbiamo lavorato molto per il miglioramento delle espressioni di forza e prevenzione, mentre in campo con lo staff tecnico abbiamo organizzato allenamenti dove si ricercava

intensità e competizione per ricreare il più possibile gli stress simili alla gara».

Il campionato, da qui in avanti, presenterà un calendario molto

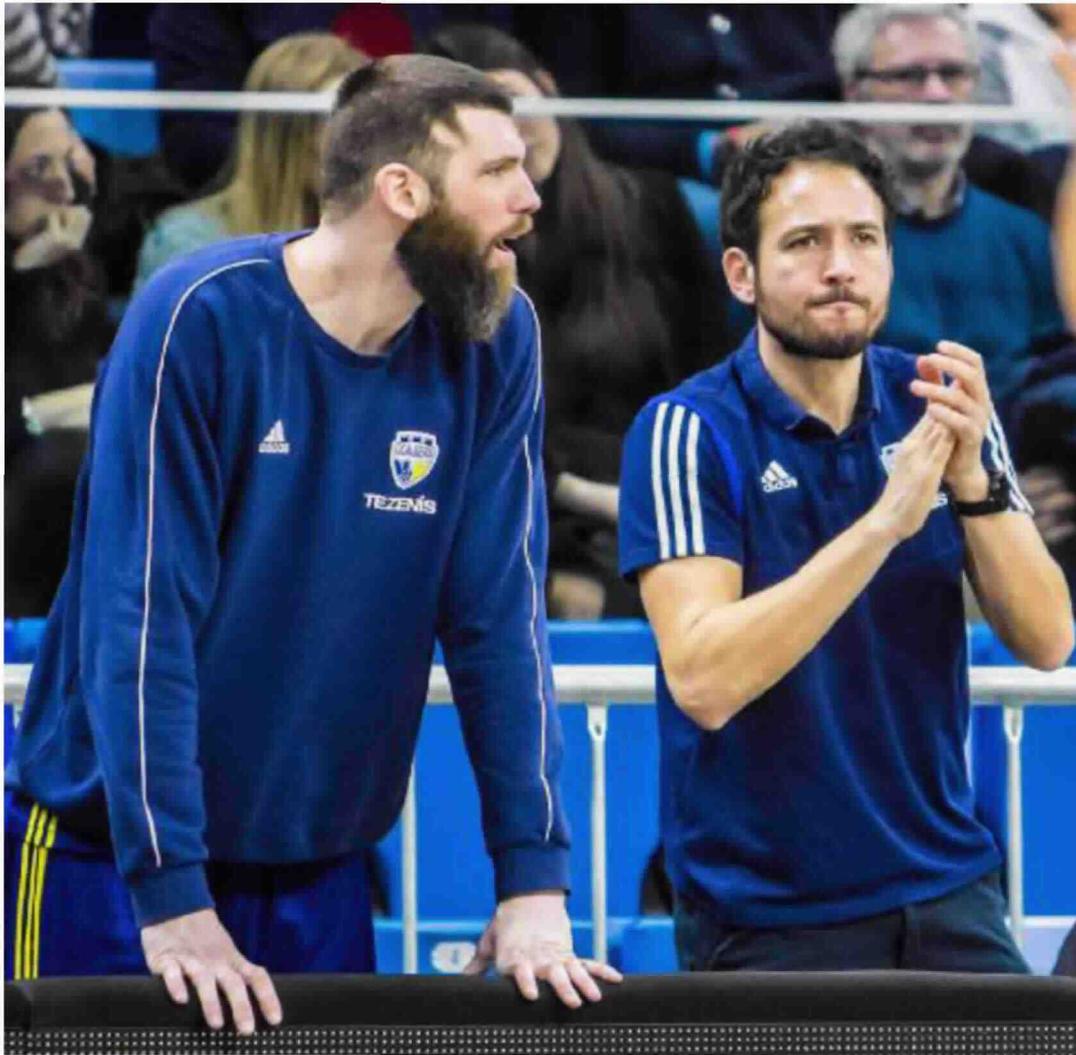
compreso. La vostra riprogrammazione cosa prevede nell'eventualità di arrivare alle finali di giugno?

«Sarà fondamentale calibrare ogni seduta di allenamento, gestire al meglio i carichi di lavoro e monitorare le condizioni individuali di ogni giocatore. Il calendario sarà molto fitto, quindi dovremmo cercare di avere la migliore forma possibile da qui in avanti per arrivare meglio posizionati alla fine della fase ad orologio. La programmazione, per essere più ottimale possibile, sarà fatta individualmente su ogni giocatore, molta importanza avrà il lavoro di prevenzione che quotidianamente i giocatori svolgono con me in sala pesi. Sarà importante mantenere buoni livelli di forza per soste-

nere i carichi di gioco a cui andremo in contro e per prevenire il più possibile infortuni».

La squadra aveva trovato il suo ritmo (7 vittorie su 8 partite), come si interviene per non cancellare questa tendenza?

«Questa sosta forzata, visto il nostro momento positivo, non è sicuramente il massimo. Dobbiamo vedere le cose in maniera positiva, siamo riusciti a far recuperare chi più aveva speso in questi ultimi mesi, e gestito chi aveva bisogno di un occhio di riguardo. C'è stato il tempo per reintegrare Poletti negli allenamenti. In queste settimane ci siamo allenati con continuità, dando i giusti tempi di riposo ai ragazzi. Questa è la soluzione migliore, ovvero cercare di mantenere alta la concentrazione e l'intensità degli allenamenti, alzando il livello di competizione per non perdere il feeling con la performance delle gare domenicali». ● S.ANT.



Mitch Poletti pronto al rientro, in panchina col preparatore Matteo Ferrari

