

IL PREPARATORE ATLETICO. Lo stato di forma della Scaligera ha garantito buoni risultati ed un'importante salto in avanti in classifica

Tezenis sale in... Ferrari e accelera Dagli States a Verona per vincere

«Coach Dalmonte ha portato una filosofia vincente e il lavoro in settimana si ritrova in campo in ogni gara. Siamo molto più solidi e consapevoli dei nostri mezzi»

Simone Antolini

Matteo Ferrari è l'ago della bilancia della Tezenis. Ventotto anni, preparatore atletico. Laurea magistrale in Scienze dello Sport e della prestazione fisica. Dal 2011 al 2015 alla Scaligera come responsabile della preparazione fisica delle giovanili e assistente preparatore in serie A2. Nel 2016 il viaggio negli States dove Ferrari è stato preparatore fisico della squadra di basket a University of Northern Iowa, Ncaa Division 1. Poi, il ritorno a Verona.

Ferrari, il campo dice che la Tezenis è tra le squadre più in forma del momento. Concetto valido anche sul piano atletico?

«Coach Dalmonte ha portato una filosofia vincente e il lavoro in settimana si ritrova in campo ogni domenica. Siamo molto più solidi e consapevoli dei nostri mezzi. Sicuramente i nostri risultati sono figli sia di una buona quadratura tecnica sia di una buona forma fisica. Le cose non vanno mai separate. Fisicamente stiamo bene, riusciamo ad allenarci con la squadra al completo in settimana e questo fa la differenza poi in partita, perché il feeling dei giocatori è maggiore».

Come è stata impostata la stagione, tenendo conto che saranno i play off il momento più deli-

cato del torneo?

«Difficile impostare una stagione pensando solo ai play off. A differenza di sport individuali dove si preparano eventi singoli, noi dobbiamo programmare una stagione dove per 30 gare di regular season dobbiamo essere performanti al massimo cercan-

do in primis di raggiungere l'obiettivo play off. Per essere competitivi nel lungo periodo conta la gestione durante la tutta stagione regolare: la gestione dei carichi di lavoro e la gestione non scontata dei periodi dove la squadra è più stanca; un grandissimo lavoro di prevenzione che viene fatto giornalmente su ogni giocatore per ridurre al minimo i rischi di infortunio; integrazione mirata e gestione delle modalità di recupero fisico dopo le partite».

Come verrà gestita, incrociando le dita, sul piano atletico la fase immediatamente precedente i play off tenendo conto delle tante gare ravvicinate?

«Noi al momento non possiamo permetterci di gestire nulla, dobbiamo solo pensare a raggiungere l'obiettivo play off, e quindi concentrarsi sulle ultime quattro di campionato. Sicuramente i carichi e la gestione fisica saranno gestiti in maniera meticolosa, perché gli errori si pagano ora. La gestione non viene fatta solo di squadra, ma per-

lo più individualmente in base alle caratteristiche e alle necessità di ogni singolo giocatore. Ho la fortuna di essere seguito da uno staff medico con a capo il dottor Paolo Cannas, che mi aiuta a 360 gradi e con il quale giornalmente facciamo il punto della situazione».

Sul piano prettamente atletico, che squadra è la Tezenis?

«Siamo una squadra molto dinamica ma allo stesso tempo molto fisica, abbiamo sia giocatori esplosivi e potenti che giocatori di stazza. Abbiamo buoni accoppiamenti con quasi tutte le squadre avversarie da questo punto di vista perché siamo coperti in ogni ruolo. Questo deve essere un nostro punto di forza, dobbiamo imporre la nostra fisicità fin da subito in ogni partita».

Come lavora, infortuni permettendo, per garantire una uniformità di condizione di squadra?

«Sembrerà strano ma il lavoro fisico in una squadra è prima di tutto individuale. La gestione dei giocatori per garantire la più alta uniformità di condizione è individuale. Bisogna gestire caratteristiche fisiche completamente diverse e richieste tecniche dettate dal campo talvolta opposte, quindi il lavoro che pianifico per ogni mio atleta è su misura, come un vestito». ●



Matteo Ferrari, preparatore atletico della Tezenis Verona **FOTOEXPRESS**

La Locura in trasferta a Chieti



La Locura gialloblù organizza la trasferta a Chieti di domenica 2 aprile, al seguito della Tezenis Verona, impegnata nel dodicesimo turno di ritorno del

campionato di serie A2 Est. Per tutti quanti volessero partecipare, la partenza è prevista con mezzi propri, tutti assieme, il giorno stesso della

gara. Per informazioni contattare il numero 338.7771382 oppure la mail: locuragiallobluverona@gmail.com. A.P.

