Messaggero Veneto

Data: 09.09.2020 Pag.: 53
Size: 319 cm2 AVE: € 9570.00
Tiratura: 43843
Diffusione: 36620
Lettori: 231000

Il preparatore ritorna e fissa gli obiettivi. Dopo lo stop forzato meglio andare con i piedi di piombo per prevenire infortuni

Sepulcri, il prof che deve riaccendere l'Apu «Nove settimane per il pieno di benzina»

L'INTERVISTA

GIUSEPPE PISANO

Nella stagione dei grandi ritorni c'è anche quella del professor Luigino Sepulcri. Il neo pensionato docente di educazione fisica, colonna del Liceo Stellini, ex preparatore dell'Italbasket e "mentore" del discesista azzurro sappadino Emanuele Buzzi, torna a essere il punto di riferimento per la gestione atletica dell'Apu. Dall'era Snaidero all'Old Wild West, con un grande bagaglio d'esperienza e tanto entusiasmo.

Prof in che condizioni ha trovato i giocatori?

«A giugno avevo mandato delle schede di lavoro ai giocatori. Lavori con tre giorni di corsa a settimana. A inizio preparazione abbiamo svolto un test metabolico e nonostante il lungo stop si vede che i ragazzi hanno lavorato bene. Così abbiamo iniziato da uno step superiore al previsto».

Quanto tempo ci vuole per ritrovare la condizione ideale dopo mesi di forzata inattività?

«Questa situazione è una novità anche per noi. Ci siamo posti degli obiettivi: faremo dei test anche a fine settembre e fine ottobre. Valuteremo i giocatori dal punto di vista bioenergetico e neuromuscolare».

Alla ripresa della stagione c'è un maggior rischio di infortuni?

«Rispetto alle sei-sette settimane di preparazione ne abbiamo previste nove proprio per evitare i fattori di rischio. Iniziamo con dieci giorni di lavoro solo fisico, senza contatti si diminuisce il rischio infortuni».

La Supercoppa è un torneo pre-season o è un obiettivo?

«In tutte le partite si gioca per vincere. La Supercoppa però rientra nella pre-season, quindi fa parte del periodo di programmazione al campionato».

Quali novità sta cercando di portare all'Apu?

«Ho avuto la fortuna di lavorare con grandi coach e grandi giocatori, ma anche con insegnanti bravi e competenti e con studenti motivati in ambito scolastico. Grandi coach e bravi insegnanti mi hanno trasmesso la passione di organizzare il lavoro. Grandi giocatori e studenti in gamba mi hanno trasmesso la motivazione l'impegno di dare il meglio di se stessi. Questa voglia di migliorare la voglio portare all'Apu».

Torna a lavorare con coach Matteo Boniciolli. Sensazioni?

«Lui ha avuto un ruolo determinante nella scelta di tornare nel basket udinese. Il periodo Snaidero è stato intenso, ci siamo trovati bene. Fra noi c'è un feeling umano e professionale. L'ho ritrovato esattamente com'era, a parte qualche chilo in più». —

Il professor Luigino Sepulcri ieri al lavoro con i suoi ragazzi FOTO PETRUSSI

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile