

Boccolini: «Attenzione al loro atletismo»

Il preparatore fisico biancoblù: «Gara impegnativa, ma noi stiamo gestendo bene le energie»

► OSTENDA

«Sarà sicuramente una partita molto impegnativa, Ostenda è una squadra fisica e atletica». Parola di preparatore fisico. In casa biancoblù a fare il punto della situazione è Matteo Boccolini, veterano dello staff della Dinamo, con i suoi 9 anni di militanza. «Iniziare bene l'anno – dice il preparatore, marchigiano di Porto San Giorgio – ti fa trovare energie mentali e fisiche, dando sicurezza al lavoro e compattezza alla squadra. Contro Pistoia è stata una vittoria importante perché arrivata contro una squadra che aveva vinto le ultime cinque partite in casa e che ha un campo caldo, bello per la

passione che si respira. Una vittoria ancora più importante perché veniamo da un periodo impegnativo fisicamente e mentalmente e vincere ha dato continuità al processo di crescita e coesione del gruppo».

Quella di oggi sarà la partita ufficiale numero 28 nella stagione della Dinamo, iniziata a fine settembre con la Supercoppa. Come si fa a tenere sempre alto il livello di intensità? «Oramai la parte fisica è molto più curata, quindi la velocità del gioco e la fisicità dei giocatori implicano un costo energetico importante. Lavorare sul recupero, sulla performance e sulla tecnica aiutano ad avere un costo energetico minore. Stiamo lavorando

cercando di coordinare al massimo le varie componenti tecniche, fisiche e mediche, interagendo costantemente strutturando una programmazione individuale per ogni giocatore. La parte più importante è la capacità di modulare il carico di lavoro da proporre a ogni singolo giocatore durante la settimana, tenendo conto del minutaggio di impiego e delle qualità-caratteristiche fisiche. La fiducia dei ragazzi è fondamentale – conclude Boccolini – e si ottenga dimostrando competenze. Chi viene qui in Sardegna ha da subito la percezione del lavoro quotidiano dello staff tecnico, fisico e medico attraverso il lavoro personalizzato».



Matteo Boccolini (a destra), dà un "cinque" a Marco Spissu

