

# Boccolini: «Muscoli già caldi, siamo pronti»

Il preparatore fisico è uno dei veterani: «Il nostro segreto è avere una struttura organizzata al top»



Matteo Boccolini, al Banco dal 2010

## ► SASSARI

«Stiamo bene, abbiamo una buona condizione generale. C'è anche qualche acciaccio, ma è normale, e contiamo di recuperare Smith in tempi ragionevoli dopo la botta subita un mese fa». Matteo Boccolini osserva, misura, cronometra, valuta, consiglia, compila tabelle. Alla Dina-

mo da 9 stagioni, il preparatore fisico biancoblù è il più profondo conoscitore dei muscoli dei giocatori. «Siamo in linea con le tabelle stilate all'inizio del ritiro. Ormai da anni si lavora con l'obiettivo di differenziare la condizione con i cosiddetti carichi ondulatori: se hai tutti in gran forma contemporaneamente, poi il momento in cui tutti avranno il calo fisiologico sarebbe un problema».

Com'è andato questo mese e mezzo di allenamenti? «Il lavoro – sottolinea il professionista marchigiano – è iniziato prima ancora di avere i giocatori con noi in Sardegna: siamo in contatto con i preparatori personali con i quali ognuno di loro si allena autonomamente in estate, e questo ci permette di orientare anche il lavoro libero in modo che sia complementare a ciò che poi si fa tutti insieme in ritiro».

Dodici amichevoli, tutte di buonissimo livello. Quanto c'è di "vero" e quanto di "estivo" nelle vittorie ottenute a settembre? «Direi un po' e un po'. Abbiamo calibrato e distribuito bene i carichi. Anche a noi è mancato qualche giocatore, poi è chiaro che Milano e il Fenerbahçe al completo sono un'altra cosa. Ma a me interessava soprattutto vedere come stanno i nostri: la qualità espressa dal punto di vista fisico, come reattività

e potenza, è stata molto buona. Adesso dobbiamo mantenere una condizione generale buona e continueremo ad aumentare i carichi a turno. Il fatto di avere un roster lungo aiuta moltissimo anche dal punto di vista della preparazione, perché si va avanti a rotazione senza che la squadra vada in sofferenza».

Nello staff tecnico sassarese, Boccolini, che ha 44 anni, è rimasto l'unico della vecchia guardia. «Sono fortunato, è da tanto che sono a Sassari, la Dinamo è ormai una macchina perfettamente collaudata dal punto di vista medico e fisioterapico. Non si improvvisa nulla, i giocatori percepiscono subito il fatto che ogni cosa che viene fatta ha un senso e un obiettivo. Riuscire a conquistare la fiducia piena dei giocatori per quanto riguarda i metodi di lavoro è fondamentale, e la fiducia si conquista col buon senso. Non dobbiamo imporre un metodo, l'obiettivo è convincerli un po' per volta che seguendo i nostri consigli possono migliorare. Esposito? Mi piace molto, con lui e gli altri dello staff c'è grande collaborazione, ma il segreto è tutta la struttura organizzativa, compresi medici e fisioterapisti. Lavorare in queste condizioni è una fortuna che non molti dei miei colleghi hanno». (a.s.)

