

# IVG

## L'allenamento fisico nei dilettanti

di **Redazione**

26 Settembre 2018 - 18:31



Avendo avuto il privilegio di conoscerlo e diventarne estimatore e amico in quel di Coverciano dove in qualità di docente nel Settore Tecnico insegna Teoria e Metodologia dell'allenamento, con estremo piacere mi appresto a presentare l'ultima fatica editoriale di Ferretto Ferretti, che molti ricorderanno quale fedelissimo di Walter Novellino alla Samp dal 2002 al 2006. Inserito di diritto nella collana "**Gli Indispensabili del gioco del calcio**" questo libro edito nel 2018 è dedicato a tutti coloro che lavorano proprio in questo ambito. Si tratta di un indispensabile vademecum per pianificare l'allenamento fisico in forma corretta ed efficace per i dilettanti.

Un eserciziario fondamentale e il più completo possibile con proposte pratiche non solo a secco, ma soprattutto con l'utilizzo del pallone. Vi vengono illustrati il riscaldamento, lo sviluppo delle componenti aerobiche e l'alta intensità, nonché il training di forza, di rapidità e di agility.

Infine, vi si spiegano i concetti salienti del carico e della programmazione, con esempi di settimana tipo e precampionato. Abbiamo incontrato gli autori, tre firme d'eccezione, per saperne di più. Il volume, dal titolo "**L'allenamento fisico nei dilettanti. Una metodologia per tutti**", porta due firme d'autore quali **Ferretto Ferretti** direttore de Il Nuovo Calcio e **Francesco Perondi** (vicepresidente dell'Aipac), attuale componente dello staff di Pioli. Ad affiancarli una terza figura, giovane ma con esperienze sia in Serie C e D come preparatore, **Andrea Bernasconi**. Cerchiamo di scoprirne i contenuti, partendo dall'ideatore di tutta la collana.

Direttore Ferretti perché questo libro?

«Innanzitutto perché ritengo sia la conclusione di un percorso personale. È il risultato di anni di lavoro sul campo, sulla rivista e poi nelle **aule di Coverciano**. Proprio quest'ultima esperienza mi ha fatto comprendere come nel mondo dilettantistico vi sia la necessità di fare chiarezza per quanto riguarda l'allenamento fisico. Inoltre, questo testo segue e, in qualche modo completa il volume "**L'allenamento fisico nel calcio**", scritto nel 2010 con, fra gli altri, il compianto **Enrico Arcelli**, probabilmente il testo più venduto in

materia. Se il primo si rivolgeva in modo specifico ai preparatori, questo **riguarda in primis i tecnici.**»

Vi rivolgete agli allenatori, ma il titolo parla di allenamento fisico, ci può spiegare meglio?  
«**La mission è quella di dare ai mister delle indicazioni per allenare anche da soli la squadra.** Come ricordo sempre ai corsi, il tecnico deve essere indipendente e in grado di gestire in toto i propri giocatori. Non può essere solo un tattico, ma deve saper lavorare anche sulle qualità fisiche degli elementi in organico. Per di più, non sempre si ha la possibilità in questi ambienti di circondarsi di uno staff completo. Comunque è utile anche ai giovani preparatori che si affacciano a questo mondo e vogliono iniziare un proprio percorso; un punto di partenza, con concetti semplici e chiari, che portano alle prime conoscenze di base.»

Non ha affrontato questo percorso da solo, giusto?

«Esatto, al mio fianco ho voluto due figure diverse tra loro, per esperienza ed età, che potessero rendere il più completa possibile l'opera. Una è Francesco Perondi, che da più di trent'anni lavora come preparatore atletico ed è specializzato nell'ambito della forza e della prevenzione. Inoltre, collabora con me ai corsi di Coverciano. L'altra è Andrea Bernasconi, che ha portato l'entusiasmo tipico dei giovani e un punto di vista diverso. Difatti, sebbene abbia solo 26 anni, ha già maturato una discreta esperienza.»

