

Intervista ad **Andrea Azzalin**

# “Il Leicester City riposa il mercoledì. Un approccio nuovo”

► a cura di **Erika Calvani**



Da Varese alla Premier League, passando per il Monaco, la Nazionale italiana under 21, la selezione greca e una parentesi a Bari, tutto in un tempo record. È la storia di Andrea Azzalin, che a soli 30 anni è l'attuale responsabile atletico del Leicester City. Dopo anni di impegno e studio è arrivato l'incontro che gli ha cambiato la vita. A soli 27 anni, giovanissimo ma con un curriculum comprensivo di una collaborazione di 5 anni con il centro Mapei e un dottorato di ricerca in fisiologia dell'esercizio, riceve la chiamata di Claudio Ranieri e prepara così le valigie per il Principato di Monaco. È l'inizio di una carriera che lo porterà a viaggiare fino all'approdo in Inghilterra. Andrea Azzalin racconta come il proprio background formativo e le esperienze internazionali abbiano arricchito la sua idea di calcio, fino a descrivere il metodo di lavoro utilizzato al Leicester City in Premier League.

## Come può un laureato in scienze motorie arrivare a essere il preparatore atletico dello staff di Ranieri?

Serve impegno, dedizione, essere “sveglio”, avere motivazione e la fortuna di trovarsi nel posto giusto al momento giusto, come è successo a me. Claudio Ranieri voleva cambiare preparatore e cercava una collaborazione con il centro Mapei, così Rampinini e Sassi gli segnalavano il mio nome. Da lì tutto è decollato.

## Quali sono le principali differenze di metodologia che ha riscontrato lavorando in Stati diversi?

In ambito calcistico sono molte, ma quello che più mi ha colpito è il diverso rispetto per la figura del preparatore fisico, considerato molto di più in Francia e in Inghilterra di quanto lo sia in Italia. Quando c'è da tagliare, le società italiane generalmente risparmiano sul preparatore. Sicuramente la figura del preparatore atletico meriterebbe di più, ma a volte mi chiedo se sul campo diamo effettivamente quella qualità in più per cui meritare maggiore considerazione. È questa la domanda che dobbiamo farci. Perché a volte rischiamo di credere di essere importanti anche quando la qualità data è scarsa. In Italia purtroppo è ancora diffusa la tendenza a vedere il processo di allenamento a compartimenti stagni, senza considerare la prestazione in modo complessivo. Questo frena la crescita e blocca quel salto in avanti che gli altri invece hanno fatto quando hanno capito di dover cambiare qualcosa. La filosofia di Mourinho è agli antipodi di quella di Conte: in uno prevale il lavoro con la palla rispetto al monitoraggio dell'allenamento attraverso i numeri, mentre l'altro dà enfasi sia al lavoro con la palla che senza. Due diverse strategie e filosofie di calcio, ma entrambe vincenti. Questo a dimostrazione che

nel calcio l'importante è avere le idee chiare. La chiave di tutto, comunque, credo risieda nel controllo dell'allenamento, sia carico esterno che interno.

### **Quanta attenzione rivolge al monitoraggio del carico interno?**

Al Leicester City monitoravano solo il carico esterno. Quando sono arrivato mi sono impegnato a introdurre valutazioni di carico interno e di percezione dello sforzo, secondo la mia forma mentis. È infatti dimostrato che un atleta non si ferma perché è esaurito da un punto di vista fisiologico, ma perché da un punto di vista psico-biologico è stanco. Ho iniziato ad allenare circa 10 anni fa in eccellenza, e fino all'approdo al Monaco non ho mai avuto particolari strumenti tecnologici a disposizione. Per cercare di capire come il giocatore poteva reagire al carico somministrato non avevo praticamente niente tranne la mia testa e i dati percettivi (RPE, VAS, PQR) mediante un approccio valido, ripetibile e a costo zero, quindi da utilizzare perché molto utile. Il monitoraggio del carico interno è fondamentale e può essere un campanello di allarme circa la condizione del giocatore.

### **La settimana tipo in season al Leicester City?**

Ci siamo inseriti in uno staff societario abituato a considerare il mercoledì come giorno di recupero. Dal momento che una delle caratteristiche di Ranieri è di rispettare il lavoro delle persone, abbiamo deciso di non cambiare questa strategia. Di conseguenza ci alleniamo lunedì, martedì, giovedì e venerdì, poi il sabato giochiamo e la domenica è libera. Senza doppi allenamenti. È un approccio che da molta più enfasi al recupero dei calciatori, ed era nuovo anche per noi. Il primo mese eravamo scettici, ma è importante considerare che 48 ore di distanza dalla partita possono essere sufficienti al recupero per alcuni, mentre non per altri. È necessario abbracciare una strategia di allenamento individualizzato, seppur non sia semplice. Non posso dire con certezza che la direzione intrapresa al Leicester City sia quella giusta, però considerando il breve termine posso dire che abbiamo avuto solo un infortunio dopo 9 giornate di campionato, mantenendo buone prestazioni in partita e alta intensità in allenamento. Impossibile al momento fare una valutazione a lungo termine, perché è la prima volta che sviluppo questo tipo di approccio. Per crescere credo sia giusto provare e fare le dovute riflessioni.

### **In Italia generalmente il giorno più impegnativo è il mercoledì, quando voi vi riposaste. Come distribuite le varie sedute di allenamento durante la settimana?**

Chi crede di poter allenare la forza programmando una sola seduta il mercoledì è fuori strada. Per migliorarla in modo importante è necessario suddividere l'allenamento su scala settimanale. Al Leicester City alleniamo la forza in maniera individualizzata a piccoli gruppi prima o



dopo ogni allenamento, o almeno 2 o 3 volte alla settimana. Considerando la partita di campionato il sabato, la settimana tipo è questa:

- domenica: riposo;
- lunedì: chi ha giocato è impegnato in una seduta di recupero attivo con forza per arti superiori e tronco, oltre a esercizi di mobilità per gli arti inferiori e sessioni di crioterapia. Chi non ha giocato si allena con un lavoro misto di Small Sided Games (ad esempio 6 contro 6 o 7 contro 7);
- martedì: allenamento per tutta la squadra ad alta intensità con il pallone, riproponendo generalmente uno Small Sided Games con intensità superiore (5 contro 5, 4 contro 4), più allenamento della forza;
- mercoledì: riposo;
- giovedì: inizia la preparazione tecnico-tattica della partita successiva, ma l'allenamento resta intenso. È prevista inoltre una seduta di forza;
- venerdì: è il giorno della rifinitura e in più chi vuole stimola il sistema nervoso con esercizi di forza in ottica di potenza 20-30% del carico settimanale;
- sabato: partita.

Non sono previsti doppi allenamenti e ogni seduta di allenamento dura da 65 a 90 minuti al massimo. Gli allenamenti più importanti a livello di intensità sono quelli di lunedì, martedì e giovedì.

Non posso dire sia la strada giusta, ma ho capito che il recupero, sia fisico che mentale, è più importante dell'allenamento. Il giovedì i giocatori hanno un altro spirito e un altro ritmo.

### **Perché secondo lei giocatori ritenuti top player in Italia spesso sono riserve in Premier League e le big del campionato italiano generalmente faticano in competizioni europee a livelli importanti?**

Serve lo sforzo culturale di non pensare di essere i migliori in Italia. Sulla programmazione dell'allenamento dobbiamo fare ancora passi avanti. In Italia sono ancora diffusi allenamenti lunghi con intensità non troppo elevata.

Da considerare che il campionato italiano è caratterizzato da un'elevata cura dell'aspetto tattico e questo influisce sull'intensità. Generalmente i giocatori arrivati in Serie A da altri campionati si trovano in difficoltà sul piano tattico e non su quello fisico. Detto questo, mi sento di dire che l'Italia deve alzare il ritmo di allenamento.

**Nel campionato italiano una società importante avrebbe puntato su un giovane preparatore atletico come lei, seppur preparato?**

No – una risposta secca, poi sorride e continua – a meno delle solite raccomandazioni per conoscenze.

In Inghilterra le lettere di presentazione sono frequenti come segnalazioni di professionisti competenti che poi si rivelano tali. In Italia invece molte volte ha più importanza il rapporto tra le parti rispetto all'aspetto tecnico-scientifico, che è quello che più conta. Senza un adeguato background è difficile restare a un certo livello. La motivazione è sempre al primo posto.

**Le farebbe piacere tornare presto in Italia?**

Certo. Mi piacerebbe allenare in Serie A vicino casa mia, ma probabilmente non accadrà fino a quando non avrò i capelli bianchi.