

Preziosissimi «Fino a diventare allenatori in campo»

● Giani: «Dipende anche dalla loro inclinazione»
 Caprara: «Poco da dire: tante cose le sanno già»

Gioventù o esperienza, esplosività fisica o conoscenza dettagliata del gesto tecnico e delle situazioni di gioco. Irruenza giovanile o lungimiranza e saggezza derivati da un paio di decenni di frequentazione dei campi da gioco di alto livello? Per un tecnico è meglio o più facile allenare un giovane o un "vecchietto". Un atleta alla soglia dei 40 a volte rischia di aver visto più campionati di chi sta in panchina e può avere un carisma tale da avere parecchia influenza sui compagni di squadra. Allo stesso tempo ha ritmi e necessità diverse dal ventenne che si affaccia all'agonismo. Come si gestisce questa dicotomia in una squadra che deve essere amalgamata a sufficienza per funzionare?

ESPERIENZA «Dipende dall'allenatore e dalla giocatrice - dice Gianni Caprara, allenatore di Firenze in A-1, scudettato a Piacenza e Bergamo (anche a Reggio Calabria ma lo scudetto fu revocato per un tesseramento irregolare) e campione del mondo con la Russia -. Da una parte è molto semplice per la conoscenza della pallavolo che hanno. Tante cose non le devi ripetere, le sanno già». Concorde Andrea Giani, tecnico di Milano, argento europeo con la Slovenia e campione del mondo da giocatore: «Un giocatore di quell'età sa darti dei feedback precisi e chiari sia a livello

tecnico che fisico. E anche dal punto di vista mentale non devi fare grande fatica: uno che a quell'età è ancora in campo con tutta la routine di allenamenti e tutto il resto lo fa perché ne ha ancora voglia, ha le sue sfide da portare avanti. Non devi motivarlo. Poi, certo, bisogna calibrarlo a seconda del gruppo più o meno giovane in cui si trova e degli obiettivi della squadra».

LA CHIAVE

Giani: «Un atleta che arriva a quell'età ad alto livello sa gestirsi da solo»

«Solo se la personalità diventa ingombrante diventa un problema»

FISICO E TECNICA Cambia la gestione di un over 35 rispetto ai più giovani come spiega Gianni Caprara: «Il lavoro tecnico che si fa la mattina io lo considero inutile per un giocatore di quell'età che le basi tecniche, se ha giocato ad alto livello sempre, ce le ha. Si

lavora solo sulle situazioni di gioco. Poi dipende, se fisicamente la giocatrice è integra puoi caricare un po' di più a livello fisico ma, anche lì, a quell'età te lo sanno dire loro fino a quanto possono spingere, è inutile pressarli». «La prevenzione a livello fisico è fondamentale - aggiunge Giani - in assoluto ma tanto più quando il fisico è usurato dagli anni che hai passato in campo. La parte tecnica ovviamente è meno importante da curare in un atleta maturo che ha già lavorato a sufficienza su questo aspetto»

PERSONALITÀ Un giocatore che a quaranta anni ha ancora lo sprint e la voglia di stare in campo a sudare però può avere una personalità o un'esperienza tali da imporsi anche alla guida tecnica o comunque da tirarsi dietro parte della squadra: «Io sono stato fortunato, problemi come questi non ne ho avuti - dice Caprara, anzi. Ho avuto in squadra giocatrici esperte come Turlea e Leggeri per esempio a Piacenza ed è stato tutto molto semplice. Certo, può succedere che ci siano problemi. Diciamo che se la personalità della giocatrice diventa preponderante nasce un problema. A quel punto deve intervenire prima l'allenatore a ristabilire gli equilibri, spiegando magari all'atleta cosa si aspetta. Se la situazione non si risolve tocca alla società pren-

dere una decisione. Ma ribadisco, a me non è mai capitato, non è un caso così diffuso».

SECONDO ALLENATORE «Può essere un secondo allenatore in campo, dipende dall'inclinazione che ha il giocatore - dice Giani, uno dei grandi protagonisti della generazione di Fenomeni che, quanto a personalità non mancava, infatti mol-

ti sono diventati allenatori -, può essere di aiuto al tecnico perché percepisce cose che gli altri giocatori non vedono per inesperienza. Certo è più difficile che faccia gruppo fuori dalla palestra, ha una vita diversa rispetto a un ventenne, ha una famiglia di solito e una

gestione del tempo libero con altri interessi. Se la personalità del giocatore diventa ingombrante è un problema perché si perdono i ruoli. Però non è così usuale che succeda. Uno che arriva a quell'età conosce i limiti che non deve superare». Insomma l'esperienza aiuta anche a sapersi gestire all'interno della squadra e per l'allenatore il giocatore esperto diventa un aiuto in più.

v.b.

NIENTE ALLENAMENTI TECNICI, NON HA SENSO

GIANNI CAPRARA
TECNICO FIRENZE

TI DANNO FEEDBACK PRECISI E CONSAPEVOLI

ANDRA GIANI
ALLENATORE MILANO

MOTIVAZIONI? SE SONO ANCORA LÌ NE HANNO DA SOLI DA VENDERE

ANDREA GIANI
ALLENATORE MILANO

> I TECNICI



A sinistra Gianni Caprara che allena il Bisonte Firenze in A-1 donne e ha vinto un Mondiale alla guida della Russia nel 2006 con la compagna ed ex campionessa Irina Kirillova nello staff. A destra Andrea Giani, ex azzurro e allenatore di Milano in Superlega

