

Presentazione

di Roberto Mancini

Conosco Ivan Carminati da una decina d'anni, non posso dire che sia cambiato molto perché era un adulto già la prima volta che l'ho visto su un campo di calcio, ma nel tempo è sicuramente cresciuto tanto. Prima ha fatto correre me, poi le mie squadre. È un buon preparatore, bravo ed esperto ma credo che la sua forza sia la curiosità. Ivan non si ferma mai, studia e sperimenta ogni novità a caccia di nuovi stimoli che poi mette a disposizione della squadra. Il suo lavoro, la sua curiosità, appunto, è un vantaggio per tutti. Come questa del riscaldamento e delle sue applicazioni mentali.

Quando ero un ragazzino e giocavo nel Bologna pensavo che il riscaldamento non servisse a nulla. Era soltanto una scocciatura, una perdita di tempo per un gruppo che aveva in testa una cosa sola: giocare a pallone. E credo che per molti giovani sia ancora così, perché da ragazzini ci si sente indistruttibili, perché non capisci l'utilità di quel tipo di lavoro e perché – spesso – nessuno te lo spiega.

Certo, rispetto alla mia esperienza di ragazzo il mondo è cambiato tanto, del resto sono passati circa trent'anni. Allora l'allenatore lavorava da solo, ora quasi tutti hanno un preparatore e il lavoro si è sviluppato in diverse direzioni. Allora il riscaldamento era davvero all'acqua di rose anche se rispondeva comunque all'esigenza di dare ai calciatori elasticità e calore per cominciare l'allenamento con meno rischi. Serviva comunque a proteggerti dall'infortunio... ma vai a spiegarlo a un ragazzino...



Quando cominciavo a giocare in serie A non ero il solo che pensava che in settimana fosse meglio risparmiarsi: ti dicevi "non posso dare il 100 per cento in allenamento, altrimenti come posso essere al massimo in partita? Devo fare meno, il riscaldamento? Poco. La partitella qualche colpo e basta...". Così la domenica, semplicemente, non giocavi. Succedeva. E a qualcuno succede ancora.

Invece è il contrario, lavorare al massimo durante la settimana, scaldarsi con cura e dare tutto ogni giorno ti porta a essere al top della performance quando arriva la partita. Io ci sono arrivato a 20-21 anni, e non ho mai più smesso di allenarmi al massimo delle mie possibilità. Ho capito che lavorare con serietà, con cura, con puntualità era fondamentale, che l'allenamento è come la partita e che il dopo partita va curato allo stesso modo. Mi sono accorto subito che in partita tutto andava meglio, che avevo più energie e non facevo fatica. E mi sono accorto



che miglioravo, con questa formula non ho mai smesso di farlo anche a 36 anni.

Poi sono diventato allenatore, nel frattempo lo staff si è allargato. Prima un tecnico aveva al massimo il "secondo", era lui a curare il riscaldamento, oggi esiste un vero staff. Nel calcio è entrata una cultura del lavoro molto più attenta ai particolari. E il riscaldamento ha cessato di essere un momento utile ma noioso per diventare, almeno nella mia esperienza, un passo fondamentale.

I calciatori sono cambiati, a livello professionistico c'è comunque più attenzione a qualsiasi momento del lavoro – magari chi arriva da un altro Paese, un'altra cultura fatica ancora a calarsi nel nostro modo di lavorare, ma sono sempre meno – e si accorgono che chi fa vita regolare, chi si allena al massimo e cura se stesso migliora i propri risultati e si allunga la carriera. E un allenatore deve guardare ai propri giocatori curando ogni dettaglio, anche il riposo: io, quando uno dei miei viaggia molto cerco di farlo lavorare meno, se è il caso è meglio che salti un allenamento piuttosto che farlo lavorare con l'intensità sbagliata, con meno attenzione. Lavorerebbe male e rischierebbe di infortunarsi.

E il riscaldamento torna utile anche in una situazione simile. È il momento nel quale il preparatore controlla che tutti i ragazzi siano pronti, con le gambe e con la testa, al lavoro successivo. Ivan lo fa. E con lui e gli esercizi che ha studiato con il professor Varnavà il lavoro è cambiato molto. Il riscaldamento prima si faceva a secco, senza pallone ed era monotono, i giocatori – comunque – si "rompevano le scatole". Ora lavorano con la palla e attraverso una serie di giochi l'ingresso nell'allenamento è diventato un momento utile anche per il relax e il divertimento: nello



specifico, consente alla squadra di iniziare al meglio perché lavorano sia fisicamente sia psicologicamente, così non solo sono caldi ma contemporaneamente sia più reattivi sia più rilassati. E se a qualcuno sembra un controsenso posso assicurare che non è così.

Roberto Mancini

