

PER L'INVERNO
ANGELO RECCHI, EX PORTIERE IN SERIE A. LAUREATO
IN MEDICINA. OGGI ALLENA I GIOVANI PORTIERI
DEL PONTEROSSO ANCONA. NELL'INTERVISTA
SPIEGA QUALI ACCORGIMENTI ADOTTARE CON
I GIOVANI NELLA STAGIONE FREDDA.

Noi lo ricordiamo portiere, tra le altre squadre, di Inter, Cesena e Mantova: **Angelo Recchi** (nella foto) di soddisfazioni se ne è tolte parecchie. Laureato in Medicina presso l'Università di Pavia, vanta tre specializzazioni (Medicina dello Sport, Igiene e Sanità pubblica, Fisiocinesiterapia) e oggi, a 59 anni, allena i portieri del settore giovanile del Gruppo Sportivo Ponterosso di Ancona.

«Mi diverto ad aiutare i ragazzi a sviluppare le loro capacità, nel mio gruppo ci sono 7 giovani di età compresa tra gli 11 e i 18 anni. Il pomeriggio lo divido così: alleno prima i tre più piccoli, quelli della Scuola Calcio, poi torno in campo con gli altri.»

L'inverno è alle porte e proprio a Recchi, associato **Apport** (Associazione Sportiva Italiana Preparatori Portieri di Calcio), abbiamo chiesto una serie di consigli per ridurre il rischio di far ammalare i ragazzi.

«Avete avuto una bella idea, perché di norma quando un giovane incappa in un malanno i genitori danno sempre la colpa allo sport... Allora, prima cosa: controllate che prima dell'allenamento il ragazzo abbia la maglietta dentro i pantaloncini, poi se c'è una pozzanghera davanti alla porta, spostiamoci in un'altra zona del campo: è inutile obbligarlo a tuffarsi e parare nell'acqua. Ancora: prima fate svolgere le esercitazioni sulle palle alte, poi quelle a terra. Il giorno della gara chiedete al ragazzo di portare l'intimo di ricambio che gli farete indossare alla fine del primo tempo, inoltre fategli poggiare la maglia utilizzata in partita sui termosifoni accesi. Sembrano banalità, ma con poche attenzioni si può prevenire.»

Se questi consigli possono servire per tutti, poi ci sono degli accorgimenti ulteriori che Recchi attua con i più piccoli: «Nella brutta stagione se una società dispone di una palestra con un adeguato riscaldamento, i più piccoli possono svolgere delle sedute complete al coperto. Su un tappeto adeguatamente imbottito si possono effettuare una serie di esercitazioni proficue sotto l'aspetto coordinativo, introducendo anche lavori tecnici.»

