

**Sztab Zdenka Zemana spotkał się dziś z dziennikarzami w sali prasowej Riscone di Brunico. Obecni byli zastępca trenera Vincenzo Cangelosi, odpowiedzialny za przygotowanie atletyczne Roberto Ferola oraz współpracownik techniczny Giacomo Modica. Oto jak ludzie Zemana odpowiadali na pytania prasy.**

VINCENZO CANGELOSI: Zaczęłem pracę z trenerem w 1989 roku w Foggi i ciągle byłem z nim za wyjątkiem Turcji, gdzie nie pojechałem z powodów rodzinnych.

ROBERTO FEROLA: Ja zacząłem moją przygodę z piłką zawodową w 1988 roku z Materazzi. Potem cztery lata z Zoffem (ciągle w Lazio). Znam trenera. Pracowałem z nim 3 sezony, kiedy prowadził Lazio. Potem pracowałem też w innych drużynach. Pracowałem w Modenie z Scanzianim, dwa lata w Ternanie z Cuccureddu, z Del Nerim. Potem wróciłem do trenera Zemana i nastąpiło Napoli, Salerno, Avellino, Brescia, Lecce, za wyjątkiem pierwszego roku Lecce w Serie A, bo wtedy byłem w Lazio z Mimmo Caso. Ubiegły sezon spędziłem w Pescaraze, a teraz będę w Romie.

GIACOMO MODICA: Dzień dobry. Ja spotkałem Zemana pierwszy raz, gdy grałem w piłkę a on był moim trenerem. Zaczynałem od primavery Palermo, potem byłem w z nim w Licata i Messinie. W 2000 roku zakończyłem karierę piłkarską i zacząłem z nim współpracować w Turcji, Napoli, Salerno, Avellino a także Bresci. Musze powiedzieć, że na jakiś czas się rozstaliśmy, bo zacząłem własną karierę trenerską. Przez 6 lat byłem sam, a teraz miałem szczęście i znowu spotykam się z nim tutaj w Romie.

**Jesteśmy bardzo ciekawi tego przygotowania atletycznego, które oglądamy, a które różni się od przygotowań Romy z poprzednich sezonów. Wydaje nam się inna ponieważ, na przykład, zniknęła piłka i widzimy inny rodzaj podejścia. Czy moglibyście nam trochę opowiedzieć, jakie są wasze wstępne plany i co się będzie działo przez te 12 dni zgrupowania? Czego możemy się spodziewać? Jak pracujecie i jaki jest wasz cel?**

VINCENZO CANGELOSI: Ja chciałbym powiedzieć na początek jedno: każde działanie, zarówno atletyczne jak i techniczno-taktyczne, zawsze kontrolowane jest i przygotowane przez trenera. My stosujemy się do jego życzeń. Robimy to, czego oczekuje. On to przygotowuje. Zawsze to robił. Ja pracuję z nim od wielu lat i zawsze

było tak, że za przygotowanie atletyczne odpowiadał on sam, nie oddelegowywał tego obowiązku na nikogo. Zawsze się tym zajmował, ponieważ to jest nierozdzielnie związane z jego oczekiwaniami taktycznymi, z intensywnością, jakiej chce na boisku. To jest ogólny zarys. Jeśli chodzi o szczegóły, to więcej może powiedzieć Roberto. To jest praca u podstaw, która ma sprawić, aby wszyscy gracze byli na tym samym poziomie. To tworzenie bazy, która potem w ciągu roku z każdym tygodniem jest rozbudowywana przez pracę fizyczną oraz przygotowanie techniczno-taktyczne.

### **A kiedy pojawi się piłka?**

Później, już po południu.

### **Amerykańskie tournée przerywa cykl przygotowawczy, jaki planowaliście? Czy naprawdę będzie to drugie zgrupowanie w Austrii?**

To normalne, że przygotowanie do sezonu dostosowane jest do tych planów.

Włącza się ELENA TRURRA, rzecznik prasowy Romy:

Klub pracuje nad konkretami. Drugie zgrupowanie było planowane także z poprzednim trenerem. Jak tylko ustalimy daty, to was poinformujemy. Na pewno pojedziemy za granicę.

### **Czy przygotowanie atletyczne byłoby inne, gdyby nie było konieczności wyjazdu do Ameryki?**

VINCENZO CANGELOSI: Nie. Tourneé można potraktować jako moment przejściowy, żeby potem kontynuować przygotowanie. Trzeba jednak pamiętać, że mecze też mogą być traktowane jako część przygotowań do sezonu.

**Wiele pracuje się nad bieganiem, mięśniami brzucha, skłonami. Ale mało jest siłowni, jak mi się zdaje. Chciałbym wiedzieć, jakie jest cel takiej pracy? Panie Cangelosi, jak Pan widzi Tottiego po tylu latach?**

ROBERTO FEROLA: Początkowa faza pracy ma na celu stworzenie bazy atletycznej, wytrzymałościowej, która musi być strukturą nośną pracy, jaką należy wykonać przez cały sezon. Jeśli chodzi o ćwiczenia siłowe, to przewidujemy ćwiczenia naturalne, bez dodatkowego obciążenia.

VINCENZO CANGELOSI: Po 13 latach Totti na pewno jest bardziej dojrzały. Wcześniej była w nim radość typowa dla dwudziestolatka. Teraz tej radości mu nie brakuje, ale ma o wiele więcej doświadczenia, które może oddać do dyspozycji kolegów. Fizycznie? Jesteśmy dopiero na początku. Zobaczymy stopniowo. On stara się na wszelkie sposoby, ale normalne jest, że po tych wszystkich kontuzjach jakie miał... Trzeba jednak podkreślić jego wielką gotowość i ochotę do pracy.

### **Kwestia wyżywienia. Co jedzą piłkarze? Jak jest to planowane?**

ROBERTO FEROLA: Jeśli chodzi o kwestie odżywiania, to ustalono wszystko z doktorem Angelinim, który jest dietetykiem Romy. Już w Trigorii ustaliliśmy plan odżywiania w fazie przygotowawczej. Dobrze się odżywiają, mają zbilansowaną dietę dostosowaną do potrzeb zawodowych sportowców. Przeprowadzono badania, aby sprawdzić skład ciała każdego piłkarza. Już dziś przyjedzie lekarz i na bardziej szczegółowe pytania w tej kwestii będzie mógł odpowiedzieć właśnie on. Są warzywa w formie bufetu, pierwsze i drugie danie oraz owoce. Zmieniamy składniki, aby dieta była idealnie zbilansowana i dostosowana do pracy.

### **Jak się czują piłkarze? Mówiło się często w przeszłości, że Roma pracowała mało i źle. Wydają się wam trochę rozładowani? Nieprzygotowani?**

ROBERTO FEROLA: Jeśli o mnie chodzi, to nie widzę nic nowego. Wszyscy lamentują, ale wszyscy pracują. Piłkarze są przygotowani. Dostali do zrealizowania program przed-przygotowawczy i wszyscy go zrealizowali. To poważni zawodowcy.

### **Który z nich wydaje wam się najbardziej przygotowany do terapii Zemana?**

To dopiero drugi dzień. Za wcześnie, by coś powiedzieć.

### **Ten program przygotowawczy ma sprawić, że piłkarze ruszą od razu z kopyta, czy też raczej będą błyszczeć na koniec sezonu?**

ROBERTO FEROLA: To jest baza, na której ma się potem opierać praca całego

sezonu. Oczywiście jest, że forma drużyny musi być równa przez cały rok.

**Od czasów Spallettiego nie widzieliśmy tak spoconej drużyny. Ale czy jest ryzyko? Czy te drobne dolegliwości są normalne? Widzieliśmy piłkarzy trzymających się za uda. To normalne? Kontrolujecie to wszystko?**

ROBERTO FEROLA: Ja bardziej niż o ryzyku mówiłbym o synonimie treningu, którym jest adaptacja. To jest początkowy etap pracy. Może być inny. Nas interesuje to tylko częściowo. To wszystko jest normalne. Dziwne by było, gdyby nie pojawiały się tego typu problemy.

**Powiedzieliśmy już o dwóch fazach zgrupowania, ale nie o tym, jak zamierzacie je poprowadzić. Tutaj tylko część atletyczna, żeby potem przejść do drugiej fazy?**

VINCENZO CANGELOSI : Trzeba patrzeć na pracę kompleksowo, na cały okres. Jeśli trener zawsze uważał to za bazę, która pomoże drużynie, to nie jest tak, że tournée coś zmienia. Rano będziemy pracować nad kwestiami atletycznymi, a po południu nad taktyką. Powoli dojdziemy do szybszej pracy. Piłkę zobaczycie już dziś po południu. Nie jest prawdą, że nie ma piłki na treningu. To jakieś legendy. Nigdy nie widzieliśmy, żeby ktoś umarł. Grałem z trenerem. Skończyłem karierę wcześniej od nich, ale czuję się świetnie. Dolegliwości, jakie widzicie, są normalne. Jak ktoś trenuje, to czasem go coś pobolewa, ale to przechodzi.

**Powiedział Pan, że od 1989 roku jest Pan związany z Zemanem. Chciałbym wiedzieć, na ile zmienił się przez te lata i czym się różni w porównaniu do pierwszej przygody z Romą?**

VINCENZO CANGELOSI: Nie zmienił się wcale. Z biegiem czasu zmodyfikował coś dzięki doświadczeniu, ale nawet dziś mówią, że jest nowoczesny, choć minęło 30 lat od czasu, gdy zaczął. Ciągłe wprowadza jakieś nowości. Ciągłe coś aktualizuje i wprowadza nowe pomysły. Jesteśmy tutaj od niecałych 4 dni i za szybko jest, by mówić o różnicach. Jeśli chodzi o podejście do drużyny, to zawsze był taki sam. Jest bardzo prosty pod tym względem.

**Ciekawi mnie sprawa bramkarzy. Przewidziano dla nich jakieś szczególnie ćwiczenia atletyczne i taktyczne?**

VINCENZO CANGELOSI: Ten okres to baza dla wszystkich. Nie ma podziału na role. Ja sam trenowałem bramkarzy, kiedy pierwszy raz pracowałem w Romie. Grałem trochę jako bramkarz i wiem, czego taki gracz potrzebuje. Ten okres to jednak przygotowanie bazowe. Nie będzie wielkich różnic. Potem będą już pracowali w specyficzny dla swojej pozycji sposób. Dla trenera bramkarz jest częścią drużyny i nie powinien żyć osobno. Musi wiedzieć, jak drużyna się porusza. A potem przyjdzie czas na szczególne ćwiczenia.

### **Bramkarze w kadrze mają różne cechy. Jest jakiś typ bramkarza najlepiej pasujący do tyłu trenera?**

VINCENZO CANGELOSI: To ocenimy stopniowo, jak będziemy ich poznawać.

### **Amerykańskie tournèe. Powiedzieliście, że uznaje się je za fazę przejściową i nie jest ono problemem. Ale te mecze też są ważne dla klubu. Czy jakoś inaczej będzie się w nich patrzeć na wynik?**

VINCENZO CANGELOSI: Mecze, nawet jeśli towarzyskie, to zawsze mecze. My reprezentujemy drużynę znaczącą. Choć te mecze to część przygotowania, to nie ma powodu, żeby coś zmieniać.

Autor: kaisa