

Orpas 2002, un gruppo piu' forte

lunedì 13 settembre 2010

CHIESA IN VALMALENCO (SO) – Esperienza unica. Esperienza da ripetere. Fra un anno, quando i nostri ragazzi dell'Orpas 2002 avranno compiuto (tutti o quasi) 9 anni. Otto di loro, della squadra allenata da mister Sir Carlo (Passeri), hanno deciso, dopo aver avuto il benessere dei loro genitori, di "andare in ritiro" da soli. Da soli senza papà e mamma, accompagnati dal loro allenatore e da due genitori (un papà e una mamma) che si sono aggregati per prestare quell'opera di "aiuto" doverosa e per non lasciare "solo", nel suo doppio ruolo di allenatore e anche di "genitore", mister Sir Carlo.

Otto di loro (Manu, Edo, Tommi, Tommi, Lori, Leo, Renato e Gabri, il nostro ultimo "neo acquisto") hanno rappresentato, per 4 giorni a Chiesa in Valmalenco, la squadra dell'Orpas 2002. Per loro è iniziata con qualche giorno di anticipo la nuova stagione 2010-2011. Per tutti, anche per chi non ha inteso partecipare "alla spedizione" in Valtellina, la "partenza ufficiale" è fissata con il primo allenamento di mercoledì 15 settembre.

UN GRUPPO VERO – Gli "otto della Valmalenco" hanno sostenuto il loro primo ritiro calcistico pre-campionato, il primo (questo è il nostro augurio) di una lunga serie. Agli ordini di Sir Carlo, nelle loro preziose gambine, ha cominciato a fluire il "primo" acido lattico della nuova stagione. Da giovedì 9 a domenica 12 settembre, sul campo da gioco in sintetico (complimenti alla società sportiva Valmalenco per la struttura messa a disposizione del 2002 e delle altre squadre "salite" in quota per il ritiro), i nostri ragazzi sono stati "torchiati" a dovere. Tabelle con allenamenti e percorsi alla mano.

Sir Carlo ha stilato un programma che prevedeva già dal primo giorno di arrivo un allenamento pomeridiano. Quindi doppie sedute di venerdì e sabato, con chiusura domenica mattina. Alla base fase di riscaldamento con palla tra i piedi, poi esercizi di tecnica individuale, controllo palla, palleggi. Poi, sempre con pallone tra i piedi, percorsi tra coni, "cinesini", ostacoli, paletti. Il tutto contornato da partitelle con pochi tocchi e trattenuta della sfera limitata a pochi secondi (per evitare di vedersi fischiare contro un calcio di rigore).

Un mix di sedute tecniche e tattiche che hanno fatto divertire i nostri ragazzi, ma li hanno già resi consapevoli che la nuova stagione sarà ancora più importante e intensa di quella appena trascorsa. Quest'anno i nostri 2002 affronteranno il campionato invernale e primaverile del Csi a 7 giocatori (e non più a cinque) e se la vedranno anche con avversari di un anno in più di loro (2001). Si comincerà a fare "più" sul serio, cari miei. Si cresce, e le difficoltà aumentano. C'è la via...

DISCIPLINA E DIVERTIMENTO – Ingredienti per un sano e proficuo ritiro pre-campionato, disciplina e divertimento. Quindi alla base, buone regole di condotta da tenere e rispettare. Quando si è in gruppo, bisogna avere tutti le stesse abitudini e gli stessi orari. Ecco che Sir Carlo, nel primo briefing in Valmalenco, ha spiegato chiaramente al gruppo quali erano le regole di comportamento da tenere. Sveglia alle 8,30, alle 9 (già in tenuta da allenamento) in sala per la colazione.

Quindi alle 9,30 pronti sulla porta dell'albergo (accogliente e a perfetta nostra misura) per una camminata in discesa per arrivare un po' prima della 10 al campo di allenamento. Alle 10 tutti pronti a scendere sul terreno di gioco, non prima di aver "segnato" la fetta di campo di competenza e aver riempito le borracce per il dissetarsi all'occorrenza (e solo quando Sir Carlo dava l'ok).

Poi due ore di allenamento sino alle 12, chiusura con punizioni e rigori e quindi rientro in albergo. Alle 12,30 ancora tutti a tavola per introitare i carboidrati necessari e da trasformare in energia per la seduta pomeridiana in programma alle 15. In campo, per allenamento e partitella, sino alle 18. Poi il rompete le righe. Che significava, tutti in gruppo, rientro in albergo.

Riposo prima della doccia, oppure una veloce partita a carte o a scacchi. Di nuovo in sala per la cena, tutti seduti alle 19,30. Dopo-cena in albergo, chi davanti alla tv, chi ancora al tavolo dei giochi, sino al momento della "ritirata" prevista per le 22,30 per essere un po' tutti "sotto le doppie" alle 23. Da quel momento in avanti silenzio e nanna sino al mattino successivo. Quando era bello alzarsi dal proprio letto, spalancare le finestre, respirare l'aria frizzante della montagna, guardare il cielo azzurro e il sole che spuntava dalle vette. E dire, in coro: ma che bella esperienza sto vivendo. Alla prossima e buona stagione a tutti.