

## VareseNews

### Panzarasa: "Ecco come preparo il Varese per la volata playoff"

**Pubblicato:** Giovedì 12 Aprile 2012



Da cinque stagioni il Varese ha un "benzinaio" speciale. Non stiamo però parlando di mister Carbone che si prestò al ruolo in occasione dell'ultima campagna abbonamenti, bensì dell'uomo che ha il compito di riempire di carburante i serbatoi, pardon le gambe, dei giocatori di Rolando Maran: **Giorgio Panzarasa**. Il "prof" lavora in società da sette anni e, dopo un paio di campionati con i ragazzi delle giovanili è passato ad occuparsi della preparazione atletica della prima squadra ereditando il ruolo che fu di Marco Baruffato (e in tempi più lontani anche di Enrico Arcelli). A lui si sono affidati **Lorenzini, Carmignani, Sannino** (con cui molto spesso condivideva corse nei boschi attorno a Varese), **Carbone e ora Maran** con cui i biancorossi cercano la seconda qualificazione consecutiva ai playoff.

**"Prof" Panzarasa, il Varese è ormai alla volata finale visto che mancano otto partite di stagione regolare. Quali sono le sue "mosse" in questo periodo, in cui è fondamentale avere una buona condizione fisico-atletica?**

«In questa fase il principale obiettivo è quello di stare bene. Per questo ci stiamo concentrando sulla riduzione dei tempi di recupero degli infortunati e sulla tenuta fisica di chi sta bene. In questo senso quindi cerchiamo di tenere costante la quantità di lavoro atletico aumentando però l'intensità dello stesso e incrementiamo gli esercizi per dare ai giocatori maggior forza esplosiva. Insomma, cerchiamo di alternare la gestione a un po' di intensità».

**Questa Serie B propone partite a raffica e da qui in avanti non avrà più soste. Un calendario simile rende più difficile il suo lavoro?**

«Di sicuro avere a disposizione una settimana senza partite permetterebbe di programmare una scaletta di interventi per risolvere qualche problema e dedicare maggior attenzione alla situazione fisica. Però di pause non ce ne sono, quindi bisogna lavorare per forza con i tempi che ci danno e tra l'altro questi saranno ancora più serrati da qui a fine campionato visto che ci sarà anche un turno il primo maggio. In questo modo potremo agire solo in funzione di mantenere la condizione e recuperare le energie».

**Rispetto alla rosa attuale del Varese, quali sono i giocatori più facili da gestire? E quali invece hanno bisogno di maggiore assistenza a livello di preparazione?**



«Una premessa doverosa la devo fare: il gruppo che sto allenando è composto da ottimi professionisti e tutti assecondano i lavori che somministro loro. Questo è fondamentale, perché al di là delle mie indicazioni sono i giocatori a doversi conoscere per prepararsi al meglio. Detto ciò, naturalmente i ragazzi di costituzione più magra o i brevilinei sono senz'altro quelli che raggiungono più velocemente la condizione desiderata e la mantengono con maggiore facilità. Però anche gente come Troest o Terlizzi, più robusta, sa gestirsi bene e quando ha bisogno non disdegna di arrivare prima al campo di allenamento per un lavoro più specifico. Un'altra cosa che mi rende felice in questa stagione è il fatto che chi ha giocato meno si è sempre fatto trovare pronto anche dal punto di vista fisico. Penso per esempio a Camisa o Damonte ma non solo: quando sono stati chiamati in causa non hanno fatto rimpiangere i titolari: vi assicuro che non è semplice».

**Durante le partite può finalmente rilassarsi, oppure il suo lavoro lo costringe a "vivisezionare" i movimenti del Varese e degli avversari?**

«Anche in quelle occasioni il mio lavoro continua e non mi permette di guardare troppo il risultato. A differenza di tutte le altre persone che ci sono allo stadio, io devo osservare il rendimento atletico dei giocatori, senza farmi condizionare dal punteggio della partita. Però ai gol del Varese, esulto eccome!».



**C'è qualche squadra che l'ha particolarmente impressionata dal punto di vista fisico?**

«Quest'anno mi è piaciuta molto la Juve Stabia specie nella partita di andata: la partita la vinse il Varese ma i campani mi fecero un'ottima impressione. In seconda battuta anche il Pescara all'andata, non nella partita di Masnago. Per il resto non ho visto organizzazioni particolari al di là di qualche singolo giocatore: uno che mi è rimasto in mente sotto questo profilo è Di Roberto del Cittadella».

**Che differenze ci sono tra Sannino, Carbone e Maran, rispetto al suo lavoro?**

«Con Carbone il periodo di lavoro è stato troppo breve e particolare, visto che eravamo in preparazione, per accostarlo agli altri. Tra Sannino (**i due nella foto sopra**) e Maran posso dire che il Beppe era più irruento e vulcanico anche durante le sedute di allenamento mentre Rolando è più programmatico e razionale nel guidare i lavori. Però sono accomunati da professionalità, meticolosità e anche dalla grande voglia di fare bene; hanno metodi in parte differenti ma mi trovo bene con entrambe».

**SERIE B** – Programma e classifica

**Facebook** – Diventa amico di Sport VareseNews

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it