



## Futbolclub, Lorenzo Bellisario: "Voglio aiutare i ragazzi a crescere per potersi allenare con la Sampdoria"

Futbolclub, Lorenzo Bellisario: "Voglio aiutare i ragazzi a crescere per potersi allenare con la Sampdoria"

Il preparatore atletico blucerchiato ha parlato di come lavora con i ragazzi e della coordinazione con lo staff tecnico

La cura del dettaglio fa la differenza. Lo sa bene Lorenzo Bellisario, preparatore atletico del Futbolclub con laurea magistrale in Scienze Motorie ed EXOS Fitness Specialist, che da 10 anni lavora nel campo dell'attività fisica per migliorare le performance degli atleti che si affidano a lui. Assieme abbiamo parlato del rapporto con i gruppi di ragazzi del Futbolclub che segue: "Questo è il mio primo anno di lavoro qui, ed il mio obiettivo è rimanere nella società per permettere a tutti i ragazzi che seguirò di crescere ed essere pronti ad allenarsi con la Sampdoria. Da fine agosto ho iniziato a lavorare con i ragazzi dell'Under 17, poi a fine settembre ho iniziato a seguire anche gli Under 15. Con i più grandi faccio un lavoro di stampo quasi professionistico lavorando in maniera costante, anche grazie all'investimento della società che ha acquistato per loro un'attrezzatura specifica per la preparazione atletica. C'è una grande collaborazione con tutti, compreso mister Macera, allenatore dell'Under 17.

Per quanto riguarda i Giovanissimi, sono subentrato un po' più tardi, anche loro sono molto recettivi e lavorano bene, vogliamo portarli sullo stesso livello degli Allievi". Ad inizio mese lo staff tecnico composto da allenatori e osservatori della Sampdoria e nello specifico del progetto next generation sono stati ospiti del Futbolclub e Bellisario si è occupato della parte atletica: "Con i ragazzi ho lavorato sempre allo stesso modo; l'organizzazione del lavoro resta tale a prescindere dalla presenza degli osservatori. Insieme a loro ci prepariamo di settimana in settimana: martedì lavoriamo di forza, con attrezzi e a corpo libero, giovedì facciamo resistenza allo sforzo e venerdì finiamo con un lavoro di reattività e rapidità per prepararci alle gare. Infine, insieme al mister, facciamo una sessione più specifica per preparare la partita nel dettaglio, anche in base alle caratteristiche degli avversari".

[Read More](#)