

Parla Antonucci, il maestro che ha trasformato Diakité

L'evoluzione del difensore della Lazio grazie al lavoro svolto con il personal trainer

BELLI a pagina 11 ➔

Antonucci

Il maestro che ha trasformato Diakité

L'evoluzione del difensore della Lazio passa dal lavoro svolto col personal trainer, ora pronto a rimettersi in gioco in panchina

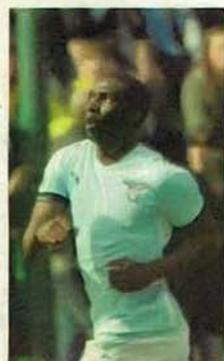


Antonio Antonucci - Grandi, recenti successi da personal trainer

FABIO BELLI

© ANTONUCCI/AGF

Chi lo dice che i maestri di calcio, quelli di una volta, non esistono più? Massimo Gramellini racconta che quando aveva tredici anni il suo idolo era già Paolino Pulici, ma il futuro "ciclone" che già prometteva nel Toro non aveva piedi nobilissimi, a dispetto di mezzi fisici di primo livello. "Non gli hanno fatto la convergenza ai piedi", ghignava il papà del giornalista de "La Stampa", a vederlo nelle sue prime uscite in Serie A. Fatto sta che Gramellini si ritrovò a spiare Pulici palleggiare pomeriggi interi contro un muro del vecchio "Filadelfia", dove Gigi Radice l'aveva spedito per migliorare la tecnica. Questa storia finì con uno scudetto vinto contro il Cesena al "Comunale", l'ultimo della storia granata finora, proprio grazie ad un gol di Pulici. Con Gramellini e battuto annesso festini in tribuna. Quella che vi raccontiamo noi potrebbe essere appena cominciata, e riguarda Modibo Diakité, difensore che la Lazio ha trovato e fortemente voluto a Pescara, e che una volta affacciato in prima squadra sembrava però frenato da limiti tecnici evidenti. Chi l'ha visto giocare in queste prime gare del campionato di Serie A 2011/12, però, ha notato un cambiamento netto in quello che, qualcuno già azzarda, potrebbe diventare uno dei difensori centrali più solidi del massimo campionato. Dietro questa metamorfosi c'è un nome ed un cognome, quello di Antonio Antonucci, tecnico abilitato anche per allenare in A, e che in estate, come ci racconta, ha lavorato dalle fondamenta su Diakité come personal trainer, ottenendo i risultati che ora sono sotto gli occhi di tutti.



Diakité - In biancoceleste

Ha detto
ANTONIO ANTONUCCI

Campioni si nasce, ma calciatori si diventa: in Romania, alla Reggina e a Catania ci sono ragazzi cresciuti da me

SU DIAKITE'

Lavorare con lui è stata una scommessa: l'importante era sfruttare la grande forza, limitando la sua istintività



Kanoute - Antonucci ha lavorato come personal trainer anche con l'ex Tor di Quinto, ora al Benevento in Lega Pro

"Lavorare con Diakité è stata una scommessa," spiega Antonucci, iniziata due anni fa con il lavoro svolto al Pro Roma, mentre quest'estate, sotto il sole, abbiamo svolto una preparazione specifica a Formello. Il ragazzo è stato anche sfortunato, l'anno scorso ha avuto due brutti infortuni che ne hanno frenato l'esplosione poi puntualmente avvenuta quest'anno." Con un giocatore con i mezzi di Diakité il lavoro da fare è a 360°. "Con Modibo ho dovuto svolgere un lavoro innanzitutto mentale," prosegue Antonucci, "partendo da un mio precetto base: un calciatore non deve mai farsi influenzare dai suoi errori, altrimenti finisce con il giocare dominato dalla paura di sbagliare. Diakité è un calciatore dagli enormi mezzi fisici, dotato di una grandissima forza, ma proprio in virtù di questo finiva con l'essere troppo istintivo. Abbiamo lavorato per fargli ponderare meglio ogni intervento, evitando di diventare troppo fatisco. Il lavoro maggiore poi è stato svolto sul lavoro con la palla: esercizi specifici sull'equilibrio, la coordinazione ed ore e ore di palleggi, con diversi tipi di sfere, per l'esattezza quindici: dalle palline da tennis a quelle di gomma-piuma." I risultati si stanno vedendo in Serie A, in particolare negli ultimi match contro Zurigo e Parma disputati in maglia biancoceleste dal difensore centrale. "Un lavoro simile l'ho svolto anche con l'ex Tor di Quinto Kanoute," spiega Antonucci, "che ora gioca già da titolare a Benevento in Lega Pro." I successi da personal trainer non fanno dimenticare ad Antonucci i trascorsi da allenatore, spesso coronati da risultati straordinari. Gli aneddoti in merito sono numerosi. "Pur lavorando con profitto con i singoli," continua Antonucci, "mi sento pronto aprire una nuova fase su una panchina di un club, essendomi riavvicinato a casa dopo le ultime esperienze. In Romania all'U.T. Arad ho sperimentato una mentalità nuova ed esportato a mia volta i metodi da me conosciuti, ottenendo grandi risultati, con cinque giocatori da me allenati diventati nazionali pur partendo da un club di provincia. Il lavoro è fondamentale: ho svolto il corso allenatori con Luciano Spalletti, il concetto della mia tesi era: "Campioni si nasce, ma calciatori si diventa". Allenando gli Allievi Nazionali della Reggina con Martino DS, abbiamo raggiunto la finale di un torneo in Sicilia contro l'Andriestech di Von Den Boer: c'erano Mestrelli, Garavito, Castiglia sotto età, tutti giocatori che attualmente sono l'orgoglio di Lillo Fofi. Anche alla Primavera del Catania la squadra era brillante, poi il cambio di proprietà ci ha visto finire ai margini, col mio staff. Di sicuro mi sento pronto a rimettermi in gioco, anche tra i dilettanti dove si può lavorare bene alla base sui calciatori." E di sicuro l'esperienza di Antonucci, ora conosciuta ampiamente anche in Serie A grazie al "caso" Diakité, potrebbe sollevare più di un club di casa nostra. Perché i maestri di calcio non si sono ancora estinti, ed Antonucci può esserne l'esempio più lampante.

IN CRESCITA ▶ Protagonisti con la Sampdoria, cercano una maglia nel derby e nella trasferta di Bologna

Diakité e Scaloni, che rilancio



Modibo Diakité, 23 anni (Terruso)

di Fabrizio Patania

ROMA - Lavorano per strappare la conferma nel derby di Coppa Italia, potrebbero trovarsi in ballottaggio per la trasferta di Bologna, quando mancherà Lichtsteiner, che verrà squalificato dal giudice sportivo Tosel. Diakité e Scaloni sono stati due grandi protagonisti della vittoria sulla Sampdoria, tra i migliori in campo. Reja all'improvviso ha scoperto di avere una panchina più lunga di quanto aveva dimostrato il girone d'andata.

DIAKITE' - Formidabile il francese, segnalato in ascesa da diverse settimane. Aveva scavalcato Stendardo nelle gerarchie del tecnico friulano, che però lo considera il sostituto naturale di Biava e cerca di coinvolgere tutti nel progetto. I progressi di Diakité, però, non erano sfuggiti. In estate era stato frenato da un infortunio,

**Retrosce-
na: il francese,
nelle vacanze estive,
si era allenato seguito
da un preparatore per
migliorare la tecnica**

ma non ha mai mollato, non s'è rassegnato neppure nel periodo finiva spesso in tribuna. Ha cancellato Pazzini, è stato prorompente in marcatura e nei tackle robusti, ha dimostrato di essere cresciuto nel palleggio. Deve e può migliorare, ma un pochino sta cominciando a sgrezzarsi.

Prima del ritiro estivo di Auronzo si era allenato in solitudine, seguito da un preparatore personale, e aveva lavorato sui fondamentali: sta cercando di migliorare tecnicamente. «Il Lecce lo ha chiesto, ma la Lazio lo considera incredibile» ha

spiegato ieri Ulisse Savini, il suo procuratore. Accanto a Dias, forma una bella coppia. Nella prima parte passata stagione non aveva sfigurato: Ballardini lo faceva giocare con Siviglia. A Pechino, nella finale di Supercoppa, riuscì a contenere Eto'o. A 24 anni non ancora compiuti Diakité può diventare un cardine della Lazio del

futuro.

SCALONI - A 32 anni, invece, l'argentino è riuscito a riproporsi a grandi livelli. Mai stato in discussione il valore di un esterno che ha giocato qualcosa come trecento partite tra Liga e Champions con il Deportivo La Coruna. Preso a parametro zero per tamponare la

cessione di Oddo, alla Lazio aveva sempre avuto grandi difficoltà. In estate, durante il ritiro di Auronzo, si era messo in luce in allenamento e nelle prime amichevoli. «Non mi ero mai riuscito ad al-

**L'argentino, nel ritiro
di Auronzo, confidò:
«Superati i guai fisici
e qui mai ero riuscito
ad allenarmi bene»**

lenare così bene» confidò Scaloni, che durante il maxiprestito al Maiorca aveva riportato un grave infortunio muscolare ed era stato sottoposto ad un intervento chirurgico. Ora sta bene e l'esperienza non gli manca. Reja ne ha sempre apprezzato la serietà. Scaloni lo sta ripagando sul campo.



Una prova brillante a Cesena, ancora meglio don

Diakitè, l'a

Una crescita costante, i complimen

di Fabrizio Patania

ROMA - Bene a Cesena, ancora meglio con il Palermo. In attesa del recupero di Biava, Reja ha scoperto Diakitè. Un acquisto per la Lazio, che attendeva con fiducia i suoi progressi e non l'ha mai messo in discussione, nonostante gli infortuni capaci di rallentare la crescita. Lotito e Tare ci credevano, anche in estate lo hanno stimolato e incoraggiato a lavorare, ritenendo giusto non tornare sul mercato per acquistare un altro marcatore. Biava e Diakitè era la coppia designata per il ruolo di centrale di destra della linea a quattro, il jolly Stankevicius ha rappresentato l'occasione per completare il reparto. Ora toccherà a Diakitè confermare, acquistare continuità di rendimento, mettere in fila altre partite importanti. Troppe volte, bloccato anche dalla sfortuna, si è fermato. E basta un dato statistico per riflettere: con il Palermo ha totalizzato la presenza numero 43 in serie A, tutte con la Lazio, in sei stagioni.

CRESCITA - L'aveva fatto esordire Delio Rossi a Udine il primo aprile 2007 durante la cavalcata verso la Champions, aveva perso la stagione successiva a causa di una frattura alla tibia. Non ha mollato mai Diaki, s'è ripreso e ha continuato a combattere. Gli aveva dato fiducia Ballardini, a volte anche nel ruolo di terzino destro, ed era quasi diventato titolare nel 2009/10: con la Lazio sull'orlo della retrocessione in B, Reja puntò negli ultimi mesi sull'esperienza di Biava, Stendardo e Siviglia, più Dias e Radu a formare la linea a tre. Diakitè ha fatto una lunga anticamera, era riemerso anche nella passata stagione, stava tornando. Uno stiramento nei primi minuti di partita con la Fiorentina e poi una micro-frattura da stress alla tibia dell'altra gamba gli sono costate il finale di campionato. Il francese ne ha approfitta-

to per prendere la rincorsa. «S'è trasformato in un valore aggiunto. E' maturato, è migliorato nel palleggio e nelle uscite. Forse lo stopper lo abbiamo trovato in casa» aveva raccontato Reja sabato. Altri complimenti gli sono arrivati dopo la partita con il Palermo.

ADDESTRAMENTO - La storia è questa. Diakitè, recuperato l'ultimo infortunio, per tutto il mese di giugno ha continuato ad allenarsi a Formello. Niente vacanze. Allenamento atletico, ma anche e soprattutto addestramento tecnico. Per la seconda estate di fila, il francese è stato seguito da un personal trainer. Un preparatore che lo ha aiutato a crescere, ad allenarsi, a migliorare il controllo del pallone. Era uno dei suoi difetti, ci sta lavorando, ha fatto progressi. A 24 anni non poteva perdere altro tempo e nuove occasioni: la Lazio lo ha tenuto sotto osservazione durante il ritiro di Auronzo. Diaki s'è allenato bene, ha superato la prova, ora si sente in rampa di lancio, dovrà continuare.

Niente vacanze, a giugno si è allenato a Formello con un personal trainer: addestramento tecnico per migliorare il palleggio

Gli serve continuità: dal debutto con Rossi solo 43 presenze in A. Negli Allievi della Samp con l'ex laziale Lombardo

LOMBARDO - Nel suo futuro c'è la Lazio, che era in fondo anche nel suo destino. Nato a Parigi da genitori senegalesi, cresciuto a Bourg Le Reine, un sobborgo della capitale francese, era sbarcato a Bologna all'età di 14 anni. E nella stagione successiva lo aveva acquistato la Sampdoria: lo allenava Attilio Lombardo, ex scudiero di Eriksson e Mancini ai tempi della Lazio scudettata, negli Allievi blucerchiati. All'epoca veniva impiegato terzino destro. Giocava anche nella Primavera di Invernizzi, poi si trasferì al Pescara. Lo scoprirono Sesena e l'ex ds Sabatini, che lo portarono alla Lazio nel 2006 in comproprietà per 250 mila euro e lo riscattarono nella stagione successiva per la stessa cifra. E' stata una durissima gavetta, ora sta arrivando il suo momento. Lo vuole vivere sino in fondo.



5 GARE TRA CAMPIONATO ED E
Modibo Diakitè, 24 anni, dife

MODIBO HA 24 AN

DIVIDE LA STAN

ROMA (f.p.) - Modibo I parigino di Bourg Le Rele, tre più grandi e una gna, ha una bambina, è tè ha il doppio passaport le nazionali: il suo obiet ma non scarterebbe nep gno. Djibril Cisse è dive l'ex centravanti del Pan Cadore, Diakitè lo ha ac smane Dabo. Oggi Diak

vista pia

di LUIGI SINIBALDI

Diakité



due caratteri diversi. Giuseppe Biava e Modibo Diakité alle prese con un gustoso confronto (stavolta di fronte ai tacchini di Lazio Style 1900 e alle telecamere di Lazio Style Television) dopo innumerevoli battute nello spogliatoio biancoceleste.



NOME Modibo
COGNOME Diakité
ETÀ 23 anni
NATO A Bourg-la-Reine, Parigi, Francia
TIFOSO DI QUALE SQUADRA Paris Saint-Germain
SOPRANNO Diaki
TRE AGGETTIVI PER DESCRIVERTI Pazzo, sincero e buono
PREGIO Sono troppo buono
DIFETTO Quando la giornata dice no... è no!
TITOLO DI STUDIO Quando sono arrivato in Italia mi mancavano tre anni di liceo, poi mi hanno detto che dovevo arrivare fino al quinto. Ho fatto il terzo anno e parte del quarto, poi ho detto: "State bene così" ...
LIBRO O VIDEOGIOCO? Videogioco
QUALE? Gran Turismo
SINGLE O FIDANZATO? Fidanzato con Chiara
COSA GUARDI NEL PARTNER? Che mi faccia stare bene e che mi piaccia fisicamente
HAI FRATELLI O SORELLE? Quattro sorelle: Henda, Fatou, Ramata e Koudedi
NUMERO DI SCARPA 44 e mezzo
CHE MACCHINA HAI? BMW X5 e una Smart
NUMERO PREFERITO Ottantasette
A CHE ETÀ HAI COMINCIATO A GIOCARE A CALCIO? Undici anni
PRIMA MAGLIA INDOSSATA Asc Bagnieux
SE NON AVESSI FATTO IL CALCIATORE ORA SARESTI... Un ballerino
NUMERO DI MAGLIA 21
PERCHÉ? Il giorno in cui è nata la mia ragazza
IDOLO DA BAMBINO Lilian Thuram
SOGNO DA REALIZZARE Vincere tanto
SCUDETTO O CHAMPIONS LEAGUE? Champions
COSA PENSI DELL'ALTRO? Peppino? (ride, ndr)... Bravo ragazzo, buon giocatore, un grande uomo
COSA FAI NEL TEMPO LIBERO? Gioco alla playstation e ascolto musica
CONVIVENZA O MATRIMONIO? Matrimonio
MARE O MONTAGNA? Città
CARNE O PESCE? Carne!
PIATTO PREFERITO Ce ne sono tanti... (riflette, ndr)... Tutti, basta che non sia maiale!
VINO O BIRRA? Coca-Cola, non bevo!
DOCE O SALATO? Dolce
VIDIC O PIQUÉ? Tutti e due
CREDI IN DIO? Sì
LA PARTITA CHE RICORDI PIÙ VOLENTIERI L'esordio all'Olimpico, quattro anni fa contro la Fiorentina
GOL PIÙ BELLO Ne ho fatto solo uno... contro l'Udinese (ride, ndr)
AVVERSARIO PIÙ TEMUTO Nessuno!
AVVERSARIO PIÙ SIMPATICO Ronaldinho
AVVERSARIO PIÙ ANTIPATICO Non lo posso dire...
L'ARBITRO PIÙ BRAVO Sono tutti bravi
L'ALLENATORE A CUI DEVI DI PIÙ Sono tre: Cetto Di Mascio, Antonucci e Delio Rossi

FILM PREFERITO Non ricordo i titoli: quando decido di vederne uno, sono già iniziati... (ride, ndr). Anzi, uno ce l'ho: Step Up

CON QUALE COMPAGNO HAI LEGATO DI PIÙ NELLA LAZIO? Matulazem, Stendardo, Foggia, Peppino Biava, Dias, Del Nero, Radu... quasi tutta la squadra!

CHE MUSICA ASCOLTI? Hip-hop, r'n'b, reggae

UN PERSONAGGIO EXTRA-CALCIO CHE APPREZZI Mia sorella piccola Koudedi

COSA TI ESALTA DI PIÙ: L'AVVERSARIO CHE SOCCOMBE O IL TIFOSO

CHE TI INCITA? Il tifoso che mi incita

COSA TI FA RIDERE? Tante cose...

IL LAZIALE È... Pazzo!

IL ROMANISTA È... (grassia risata, ndr)... Coatto!

COSA È IL DERBY? Una cosa speciale, ho avuto l'opportunità di giocarne uno ed è tanta roba...

A COSA PENSI PRIMA DI ENTRARE IN CAMPO? Penso da dove ho iniziato... che mi dà più carica!

DI QUALCOSA AI TIFOSI DELLA LAZIO... Tifosi laziali: non mollate mai!