

# B M – R.N. Frosinone, a tu per tu con il prof. Sarti

30 Maggio 2019



Finita la regular season con un bel terzo posto, L'Automotive Rari Nantes Frosinone si prepara ad affrontare i play off. E come prepararli bene se non iniziando dal punto di vista fisico? Oggi intervistiamo il preparatore atletico della squadra gialloblù, il professor Fabio Sarti, che per tutto l'anno ha lavorato nell'ombra al fianco del nostro allenatore Fabrizio Spinelli. Tra gli artefici, quindi, della buona stagione disputata fin qui dai ciociari. Le impressioni sul girone 3 della serie B, sul gruppo di lavoro della prima squadra e le difficoltà incontrare durante l'anno per preparare al meglio i suoi ragazzi. Tutto questo nelle parole di uno dei protagonisti del campionato della Rari Nantes Frosinone, Fabio Sarti.

**Ciao Fabio! La regular season si è conclusa con un terzo posto. Quali sono le tue impressioni sul campionato? Raccontaci l'annata dal tuo punto di vista.**

Il terzo posto, probabilmente, era quasi il massimo traguardo raggiungibile dalla rosa. Con qualche incidente di percorso in meno, si sarebbe potuti arrivare anche secondi. Ma tutto ciò ora conta poco, l'obiettivo dei play off è stato raggiunto. La squadra ha fatto tutto quello che era in suo potere e anche molto bene: non dimentichiamo che si tratta di un gruppo

completamente rinnovato rispetto agli anni passati, con tutte le insidie che questo comporta.

**Per te è il primo anno di lavoro con la Rari Nantes. Come valuti questa prima esperienza con la pallanuoto a Frosinone?**

Se dovessi trovare una parola per definire il mio primo anno di Rari Nantes Frosinone, sceglierei interlocutorio. Ho comunque lavorato, per le mie competenze, con facilità e tranquillità. Di questo devo ringraziare la fiducia incondizionata da parte dei ragazzi, del tecnico e della dirigenza. Con tutti loro mi sono trovato benissimo.

**Hai lavorato prevalentemente con la prima squadra. Una tua opinione sull'ambiente di lavoro e sul gruppo della serie B?**

Quanto all'ambiente, direi assolutamente sereno, anche nei momenti di difficoltà. La serie B in realtà non nasconde particolari insidie, se non quelle che possiamo esserci creati da soli, a volte legate ad una squadra troppo corta e senza centro per lunghi periodi.

**Tra le tante difficoltà di quest'anno, rientra senza dubbio il poco spazio acqua a disposizione. Come si fa una preparazione atletica con soli tre allenamenti a settimana a disposizione?**

Sulla questione spazi acqua troppo ridotti, abbiamo fatto veramente miracoli. Allenarsi tre volte a settimana rende complessa la gestione dei carichi, soprattutto nelle trasformazioni dalla palestra al nuoto. Ma, come dimostrato nell'ultimo mese, siamo stati bravi. Tutto ciò grazie a tre regole: attenzione, attenzione, attenzione.

Ringraziamo ancora il professor Fabio Sarti per la disponibilità, oltre che per il suo importante lavoro. Nel frattempo, sono stati resi noti gli orari delle due gare di semifinale play off: sia a Frosinone mercoledì 5 giugno, sia a Palermo sabato 8, si giocherà alle 16. Già da ora quindi invitiamo tutti i sostenitori della Rari Nantes a riempire lo Stadio del Nuoto nella gara di andata, per avere lo stesso colpo d'occhio e la spinta ricevuta nell'ultimo turno di

campionato contro la C.C. Lazio. Forza Rari Nantes Frosinone!

Andrea Esposito

Addetto stampa R.N. Frosinone