

A2 M – Olympic Roma, intervista a Massimiliano Fabbrucci

14 Ottobre 2021



Max Fabbrucci: «Preparazione atletica è determinante per ottenere risultati»

A poco meno di un mese dall'inizio del campionato di serie A2, abbiamo disturbato Massimiliano Fabbrucci, per tutti Max, preparatore atletico dell'Olympic Roma. Da più di qualche anno, Fabbrucci lavora a stretto contatto con coach Mario Fiorillo, con il quale ha un rapporto di grande fiducia. Abbiamo chiesto a Max dell'importanza della figura del preparatore atletico nella pallanuoto e nello sport in generale. Ma anche molte altre cose: di seguito l'intervista completa.

Max, ormai sei un uomo di fiducia dell'allenatore e della società: come hai vissuto il passaggio all'Olympic Roma?

Sicuramente le nuove avventure danno sempre linfa per andare avanti con una spinta maggiore. In più, lavorare con un team come questo è sicuramente il meglio che si possa chiedere.

Quanto è importante per la pallanuoto che vengano assunte persone competenti per svolgere il lavoro da preparatore atletico? Spesso la questione è sottovalutata, ma è importante anche per la prevenzione di infortuni.

La figura del preparatore nello sport moderno è determinante per lavorare in sinergia con l'allenatore. Portare gli atleti alla massima espressione della preparazione fisica e mentale, capendo e valutando i lavori più idonei da reparto a reparto, è importante. Solo così la squadra potrà essere al top in ogni appuntamento.

Insieme a Mario Fiorillo, lavori con i ragazzi della serie A2. È difficile allenare – dal punto di vista fisico/atletico – un gruppo così eterogeneo per età e conformazione fisica?

Faccio questo lavoro da molto tempo e provengo dal mondo della pallanuoto: per questo è abbastanza facile costruire un buon percorso con i ragazzi. Naturalmente, facciamo un lavoro differenziato a seconda dei gruppi, in base all'età, alla struttura fisica e al ruolo, facendo un programma con cicli di carico e tapering stando sempre molto attento al feedback di ciascun atleta.

Ormai da più di un mese siete tornati in acqua e in palestra. Il 13 novembre inizia il campionato: l'Olympic Roma come ci arriverà?

Abbiamo fatto un lavoro generale di ricondizionamento e di costruzione, sia da un punto di vista natatorio che fisico – muscolare. D'ora in avanti inizieremo a lavorare su cose specifiche, che mister Fiorillo vuole mettere a punto anche con l'inserimento di giovani leve.

Ultima, ma non meno importante: cosa ti aspetti dalla stagione 2021/22?

Mi auguro che ci sia un ritorno a una sorta di normalità. Per quanto riguarda il campo, spero in una classifica alta – facendo i dovuti scongiuri! La speranza più grande, però, è quella di vedere le gradinate del Foro Italico di nuovo gremite di gente pronta a tifare i propri atleti.

Andrea Esposito

Responsabile Comunicazione Olympic Roma