

BCC Colli Albani Volley School Genzano, il preparatore atletico Matteo Costantini (Serie BM):“Arriviamo alle final four di Coppa Italia nella miglior forma possibile”

La BCC Colli Albani Volley School Genzano, archiviato solo momentaneamente il campionato di Serie B Maschile con la bella vittoria esterna per 0 –3 ad Anguillara, si prepara alle final four di Coppa Italia di categoria. La squadra di coach Franco D'Alessio scenderà in campo venerdì 18 aprile, alle ore 17 a Fasano (Brindisi), contro Codyeco Lupi Santacroce.

Il preparatore atletico Matteo Costantini ha parlato di come il gruppo arrivi a questo appuntamento storico per tutto il movimento cittadino.

Dopo un periodo di difficoltà fisica fra febbraio e marzo, la squadra è in grande ripresa. La flessione era programmata oppure si è dovuto far fronte ad imprevisti?



“Il lavoro fisico segue una programmazione annuale che tiene conto di tanti fattori. La stagione è lunga e piena di insidie ed è importante arrivare al momento caldo della stagione nella migliore forma possibile. Dopo il girone d'andata è stato svolto un lavoro fisico più intenso ed ora ne stiamo raccogliendo i frutti. Faccio i complimenti ai ragazzi che si sono sempre allenati con intensità e hanno svolto in maniera egregia il lavoro dispensato”;

Il gruppo come arriva all'appuntamento con la Coppa Italia, è previsto un piano di allenamenti specifico?

“Nulla è lasciato al caso. In collaborazione con tutto lo staff abbiamo pianificato gli allenamenti per affrontare al meglio questa competizione, con un occhio agli importanti impegni che ci attendono da qui a fine anno. Il mio compito è quello di mettere nelle migliori condizioni gli atleti per esprimersi al meglio. La società e tutti i dirigenti ci sono sempre stati vicini, facendoci sentire grandissima fiducia. Tutti insieme cercheremo di toglierci le soddisfazioni che una piazza come Genzano merita”.

[Read More](#)