





Villa Torlonia preparazione Città di Frascati Volley Ball Club

Ricomincia con preziose novità l'attività del Città di Frascati Volley Ball Club, l'associazione sportiva frascatana che consente a tutti, senza limiti di età e abilità, di praticare la pallavolo.

“Tutte le atlete – dichiara Diego Caponera, direttore tecnico – sono state “visionate” dai nostri preparatori atletici, fisioterapisti e massaggiatori, ai quali è stato affidato, di concerto con i tecnici, il compito di valutare e registrare lo stato di forma iniziale delle ragazze, sia dal punto di vista cardio-vascolare, sia dal punto di vista muscolo-scheletrico. Il preparatore atletico si è preoccupato di testare lo stato fisico iniziale delle ragazze, il fisioterapista si è occupato di valutare tutti gli squilibri del sistema muscolo-scheletrico e le risposte articolari delle atlete, mentre la massaggiatrice è intervenuta sui problemi più immediati evidenziati da queste valutazioni.” Un screening iniziale, quindi, per progettare una preparazione atletica personalizzata e mirata allo stato di salute delle giocatrici. “Raccolti i dati di questi preziosissimi lavori – prosegue Caponera – si è potuto procedere alla definizione di una preparazione atletica che fosse “a misura di ragazza” e che tenesse conto della situazione effettiva di singoli atleti.” Lo staff del Città di Frascati, insomma, ha detto basta al lavoro fisico generalizzato che necessariamente non può tener conto dello stato fisico individuale degli atleti e che può essere adatto per alcuni e inadatto per altri, generando nel medio e lungo periodo l'insorgere di alcuni problemi fisici nelle ragazze.

“L'apporto di Marco, Fabio e Arianna del nostro studio “BodyMind Training” – conclude il direttore tecnico – è stato e sarà, fondamentale, durante l'anno per garantire ai nostri tecnici quell'apporto di conoscenze e know-how che, in società del nostro livello, passano spessissimo in secondo piano, ma che si rivelano poi determinanti per la pratica “in sicurezza” del nostro bellissimo, ma alla lunga logorante sport.”

Il BodyMind Training, infatti, è lo studio di professionisti fortemente voluto dal Città di Frascati Volley Ball Club per studiare piani di crescita personalizzati al fine di garantire il corretto sviluppo fisico dell'atleta.

[Read More](#)