





Valerio Del Carpio preparatore Volley Club Frascati

Dal Volley Club Frascati ha ricevuto il compito di “curare” la preparazione atletica delle due serie D, vale a dire quella maschile e quella femminile. Anche se la voglia di “sfruttarne” anche il talentopallavolistico è forte e quindi per ora sarà anche illibero della squadra maschile. Valerio Del Carpio è un elemento molto importante all’interno del club tuscolano. «Ma il mio obiettivo è quello di allenare – spiega – e dare il mio supporto come giocatore solo se necessario e in qualsiasi ruolo». Del Carpio inquadra un pregio e un difetto per i due gruppi. «L’aspetto positivo per entrambi è la disponibilità al lavoro e al sacrificio: doti che nella pallavolo non professionista sono difficili da trovare. Di difetti per ora non ne focalizzo anche se per le ragazze magari manca un po’ di grinta e di sicurezza in quello che fanno, mentre i maschi a volte sono un po’ troppo esuberanti e perdono di concentrazione, ma sono sfumature di due gruppi che ogni tecnico vorrebbe allenare». Su un aspetto le due squadre si differenziano. «Sicuramente a livello di prospettive e traguardi da perseguire – specifica Del Carpio -. E’ vero, infatti, che entrambi i gruppi lavorano molto per migliorare l’aspetto tecnico e fisico, ma in uno (quello della D femminile, ndr) si pensa più alla crescita delle giovani atlete che hanno un gran potenziale, mentre nell’altro (la D maschile, ndr) si punta a far crescere i nostri giocatori, ma soprattutto a vincere il campionato». Per centrare questi traguardi serve costruire basi solide in questo periodo di preparazione. «Per quanto riguarda l’aspetto fisico – conclude Del Carpio – la settimana che abbiamo messo alle spalle è stata la più dura della preparazione. Sia i ragazzi che le ragazze hanno lavorato con carichi vicini al loro massimo e nonostante il duro lavoro la qualità degli allenamenti è stata sempre ottima, quindi ad oggi come preparatore non posso che esprimere pareri positivi verso tutti e due i gruppi».

[Read More](#)