

F&D Waterpolis verso la nuova stagione agonisticaaaa



È terminato la scorsa settimana, dopo un'intensa fase di allenamento, il periodo di preparazione del gruppo nuoto dell'F&D Waterpolis. I ragazzi, guidati dal responsabile tecnico Roberto Cianfarani coadiuvato da Guendalina Cianfarani e Chiara Pompili, nella splendida cornice della Fonte Ontanese sono stati divisi in quattro gruppi: nuove leve (2012-2013), vivaio, esordienti B, esordienti A, categoria grandi (ragazzi, juniores, cadetti, senior). Gli oltre sessanta atleti si sono cimentati nella preparazione atletica con lavoro aerobico, lavori di coordinazione, abbinamenti di gambe e braccia per sciogliere le articolazioni, lavori sulle spalle, potenziamento e, naturalmente, giochi e attività ludiche sempre propedeutiche al lavoro annuale. Al termine della faticosa, ma entusiasmante preparazione, Roberto Cianfarani – responsabile tecnico F&D Waterpolis – ha così commentato il lavoro svolto: “Quest’anno abbiamo fatto molto bene. Purtroppo nelle scuole molte attività motorie non si svolgono più, ma il nostro connubio con i professionisti della Res Novae farà sì che una volta a settimana i ragazzi lavoreranno su coordinazione e scioltezza articolare con istruttori specializzati. La preparazione fisica per me è molto importante, dico sempre che l’atleta lo è prima fuori dall’acqua che in vasca. Solo così esce fuori il campione agonistico. Concludo ringraziando chi mi ha aiutato, come Guendalina e Chiara, e un ringraziamento speciale lo faccio ai genitori che si sono prodigati in ogni modo per farci star bene”. Qualche altro giorno e poi si entrerà in acqua, dunque, per il folto gruppo nuoto dell'F&D Waterpolis.

[Read More](#)