

E' tempo di primi bilanci in casa Canottieri Ongina, formazione piacentina che militerà nel campionato di serie B maschile (girone C). Al termine della seconda settimana di lavoro, a parlare è Simone Tizzoni, preparatore atletico giallonero.

“La preparazione - spiega Tizzoni - sta procedendo bene, quest'anno stiamo impostando il lavoro in modo diverso. Nella scorsa stagione i ragazzi avevano spinto molto nell'off season ed erano più pronti a livello muscolare, poi nel mini-ritiro di Rimini avevamo svolto un lavoro che successivamente abbiamo portato avanti nell'annata pallavolistica. Ora sono cambiati alcuni elementi della rosa, c'è stata un'estate meno intensa di lavoro e quindi stiamo puntando a una preparazione differente, che mi stimola molto. Devo dire che con Gabriele Bruni (coach) mi trovo molto bene e c'è un bell'amalgama; sono molto contento sia rimasto Fausto Perodi (vice allenatore), elemento di qualità e passione e fondamentale per gli equilibri”.

Quindi aggiunge. “La preparazione è composta da sette settimane: nelle prime tre lavoriamo maggiormente sui volumi, alternando sedute con esercizi muscolari ad altre caratterizzate da interval training. Dalla quarta alla sesta metteremo alta intensità negli esercizi tecnici, con tempi di azione e di recupero ben precisi. Da lì inizieremo a costruire la forza, con la settima settimana che ci vedrà ridurre i volumi e aumentare l'esplosività. Che Canottieri Ongina dovremo aspettarci a inizio campionato? Con una buona forma fisica, che riesca a gestire bene i tempi del match grazie a una sviluppata capacità anaerobica, mentre l'esplosività non sarà ancora al massimo”.

Nella foto di Floriano Zorzella, il preparatore atletico Simone Tizzoni (Canottieri Ongina) in palestra a Monticelli