

Rassegna del 15/08/2013

15/08/13	Adige	46	Grbic al lavoro, Sintini pronto a ripartire	...	1
15/08/13	Corriere del Trentino	11	Itas, comincia la preparazione	<i>Ferro Tiziana</i>	2
15/08/13	Gazzetta dello Sport	29	Taccuino - Azzurri Giovi papà	...	3

Grbic al lavoro, Sintini pronto a ripartire

SALICE D'ULZIO (Piemonte) - Dopo la Marmi Lanza Verona, anche la Bre Banca Lannutti Cuneo ha iniziato a sudare in vista del campionato di serie A1 di [volley](#). Ieri a Salice d'Ulzio per capitano **Grbic (in foto con Antonov)** e compagni è infatti iniziata ufficialmente la nuova stagione. La Bre Banca, agli ordini di coach Roberto Piazza, sosterrà una settimana di preparazione in Alta Valle Susa, dove si svolgeranno sedute di allenamento che prevedono attività in sala pesi, corsa all'aperto e di tecnica nel palazzetto di Salice d'Ulzio.

La prima giornata ha visto gli atleti impegnati in test aerobici e antropometrici, coordinati dal preparatore atletico Danilo Bramard. Intanto anche gli atleti della Trentino [Volley](#), i nove non impegnati con le nazionali, sono ormai pronti per il raduno, previsto per lunedì prossimo.

Negli Stati Uniti il nuovo palleggiatore Donald Suxho sta preparando le valigie dopo aver partecipato ad alcuni tornei di beach [volley](#). E il suo collega di reparto, Jack Sintini, ha già ripreso ad allenarsi nella sua Perugia dopo le vacanze trascorse con la famiglia in Sardegna.

«Sono curioso - afferma il palleggiatore campione d'Italia - di capire quale sarà la nostra nuova dimensione dopo i tanti cambiamenti avvenuti in rosa durante la sessione estiva del mercato. Nella prossima stagione saremo ai nastri di partenza con una squadra molto più giovane del passato, il mio impegno sarà quindi duplice perché, accanto a quello da portare avanti in campo, si affiancherà la necessità di essere un punto di riferimento per i giocatori con meno esperienza; credo che io, Birarelli, Suxho e Burgsthaler da questo punto di vista dovremo aiutare molto tutti gli altri ma sono sicuro che lo sapremo fare nel migliore dei modi».

Volley A1

Da ieri Bre Banca in ritiro in montagna. Lunedì prossimo toccherà alla Trentino Volley



Volley Poeder: «Devo imparare a conoscere i nuovi. Gli altri li seguo anche d'estate»

Itas, comincia la preparazione

TRENTO — Le vacanze sono ormai agli sgoccioli per giocatori e staff della Trentino volley. All'appuntamento di lunedì pomeriggio con l'inizio della preparazione in vista della nuova stagione mancano sempre meno giorni. E se l'annata che sta per venire si presenta diversa, per molti aspetti, dalle precedenti, per qualcuno la situazione non cambia poi di molto: «Il mio obiettivo è sempre quello di mantenere al massimo la condizione fisica dei giocatori». Per Martin Poeder, al suo quinto anno da preparatore atletico in casa gialloblù, lo scopo è sempre il medesimo.

«Per me non cambia tantissimo — ammette Poeder, che ha studiato e iniziato la propria carriera in Austria, fra nazionale (femminile e maschile) e serie A maschile —. Questa nuova stagione è una scommessa un po' per tutti, certo, ma per me c'è poco di diverso, il mio scopo rimane sempre quello di aiutare i giocatori a strutturare al meglio il proprio corpo mantenendo la loro condizione fisica nel corso dell'intera stagione».

Il programma della preparazione segue schemi ormai consolidati: «Negli anni le esperienze si sono cristallizzate e ci servono come base per andare avanti ogni anno, la nostra idea è quella di lavorare il più possibile individualmente su ogni atleta — spiega —. Partiamo da una programmazione standard che cerchiamo poi di adeguare alle esigenze dei singoli giocatori». Si partirà dunque con il lavoro atletico, di mobilitazione, le sedute di pesi, quelle in piscina. «Quest'anno però ci sono molti elementi nuovi all'interno della squadra e quindi è difficile stabilire già un piano preciso, ci servirà un po' di tempo per conoscere me-

glio chi si unirà per la prima volta al gruppo». Fra i volti nuovi, lunedì, ci sarà anche quello di Alexandre Ferreira, che avrebbe dovuto rispondere alla convocazione della Nazionale saltando quindi le prime settimane di lavoro, ma che per una variazione nel calendario estivo della selezione portoghese arriverà in Italia già nel fine settimana: con lui, agli ordini di Serniotti e Poeder ci saranno nove tredicesimi della rosa (Sintini, Suxho, Colaci, Thei, Burgsthaler, Djuric, De Paola, Fedrizzi). «Decisamente un buon numero di giocatori se pensiamo che negli ultimi anni ci siamo ritrovati a iniziare la preparazione con solo tre o quattro giocatori — sottolinea il preparatore altoatesino — in ogni caso siamo abituati a lavorare a ranghi ridotti, anche durante l'anno ci sono sempre atleti impegnati con le rispettive Nazionali che vanno poi reintegrati al gruppo nel modo adeguato, recuperando o aumentando il lavoro, ma è una situazione che non ci è nuova». Birarelli, Lanza, Nelli e Sokolov saranno le pedine mancanti fino al termine degli impegni con le rispettive Nazionali. In quanto agli altri, Poeder è fiducioso: «Mi aspetto di trovare tutti in condizioni fisiche abbastanza buone — ammette —, negli anni passati abbiamo avuto qualche sorpresa negativa, ma negli ultimi tempi i giocatori hanno capito che devono comunque mantenersi in forma. Io sono in contatto con loro sempre, li seguo anche d'estate e la gran parte di loro, a parte i giocatori che non conosco ancora, mi da risposte positive, verificheremo poi da lunedì se sarà effettivamente così, ma di questo non sono preoccupato».

Erica Ferro



Veterano Il preparatore Martin Poeder a Trento dal 2009



Taccuino

AZZURRI

Giovi papà

■ L'Italia di Berruto tornerà a radunarsi domani a Cavalese per preparare gli Europei in Polonia e Danimarca (20-29/9). Il libero azzurro Andrea Giovi è diventato papà: ieri mattina è nata Sara.

