

## Rassegna del 17/08/2010

\*\*\*

17/08/10	<b>Adige</b>	<b>43</b> Itas, oggi test fisici con Poeder per i giocatori in vista dell'inizio degli allenamenti lunedì 23	...	<b>1</b>
17/08/10	<b>Corriere del Trentino</b>	<b>11</b> Test fisici, l'Itas torna in palestra	...	<b>2</b>
17/08/10	<b>Gazzetta dello Sport</b>	<b>43</b> Pallavolo	...	<b>3</b>
17/08/10	<b>Trentino</b>	<b>44</b> Mezza Itas al lavoro	...	<b>4</b>

## Volley A1 | Radostin Stoytchev rientrerà a Trento nel fine settimana

# Itas, oggi test fisici con Poeder per i giocatori in vista dell'inizio degli allenamenti lunedì 23

TRENTO - Le vacanze sono ormai terminate per una fetta consistente della nuova Trentino Volley e da oggi riprende l'attività in palestra per metà della rinnovata rosa della squadra che nella stagione 2010-2011 difenderà titolo mondiale ed europeo e tornerà alla caccia dello scudetto. In attesa del raduno ufficiale, che avverrà nel pomeriggio di lunedì 23 agosto al PalaTrento, nei prossimi giorni il preparatore atletico **Martin Poeder (nella foto)** farà svolgere agli atleti alcuni test fisici e atletici per valutarne lo stato di forma e impostare con loro il lavoro da qui all'inizio del campionato. Ciò permetterà a Radostin Stoytchev, che rientrerà a Trento nel fine settimana, di avere una base da cui partire per le prime sedute tecniche, da effettuare col suo nuovo assistente, Roberto Serniotti. «Il pre-raduno è stato concordato con i giocatori già un mese fa - ha riferito Poeder - e ciò mi fa molto piacere perché



gli atleti hanno capito l'importanza di questa settimana di lavoro, in cui andremo a preparare il loro fisico agli sforzi a cui sarà sottoposto a partire dal 23 agosto. In questi giorni potrò

effettuare alcune valutazioni di carattere posturale e fisico assieme allo staff medico, svolgendo inoltre un'attività preventiva, che darà la possibilità all'allenatore di poter effettuare subito allenamenti particolarmente duri già da lunedì prossimo».



**Volley**

## Test fisici, l'Itas torna in palestra

TRENTO — Riprende oggi l'attività per la Trentino Volley. Torna in palestra una parte della rosa della squadra che nella prossima stagione difenderà titolo mondiale ed europeo e tornerà alla caccia dello scudetto. In attesa del raduno ufficiale, lunedì prossimo al PalaTrento, il preparatore atletico Martin Poeder farà svolgere alcuni test fisici e atletici per valutarne lo stato di forma e impostare il lavoro da qui all'inizio del campionato. «Il pre-raduno è stato concordato con i giocatori — dice Poeder — e ciò mi fa molto piacere perchè gli atleti hanno capito l'importanza di questa settimana di lavoro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## PALLAVOLO

**ALLAVORO** (an.men. - ni.ba) La Rpa Umbria apre i raduni dell'A-1. La squadra che ha lasciato Perugia si ritrova a San Giustino, la nuova sede di gioco col tecnico Zanini. In attesa del raduno ufficiale di lunedì da oggi 7 giocatori dell'Itas Trento cominciano i test fisici.

**MERCATO** (a.r.) Conegliano conferma Benazzi. L'emiliana, non ancora 18enne, si è appena laureata campionessa italiana di beach under 20 in coppia con Maria Carla Scudieri.



**Volley.** Primi test fisici per 7 giocatori, lunedì il raduno

## Mezza Itas al lavoro

**TRENTO.** Un assaggio di quello che succederà da lunedì in poi. Nel pomeriggio di lunedì prossimo almeno metà dell'Itas Diatec Trentino, quella che non è impegnata nel lavoro verso i Mondiali di settembre, si ritroverà in palestra per il raduno ufficiale e l'inizio della preparazione. Ma già a partire da oggi si potrà cominciare a buttare un occhio al PalaTrento, visto che sette giocatori sui 14 della rosa gialloblù inizieranno una serie di test fisici per farsi poi trovare pronti all'inizio del raduno di lunedì. Sotto le abili mani di Martin Pöder cominceranno a farsi esaminare, fra la sala pesi del PalaTrento e l'adiacente campo da baseball di via Fersina, i palleggiatori Raphael e Zygdlo, gli schiacciatori Della Lunga e Juantorena, i centrali Riad e Leonardi ed il libero Colaci.

«Il pre-raduno è stato concordato con i giocatori già un mese fa - svela Martin Pöder - e ciò mi fa molto piacere perché gli atleti hanno capito l'importanza di questa settimana di lavoro in cui andremo a preparare il loro fisico agli sforzi a cui sarà sottoposto a partire dal 23 agosto. In questi giorni potrò effettuare alcune valutazioni di carattere posturale e fisico assieme allo staff medico, svolgendo inoltre un'attività preventiva che darà la possibilità all'allenatore di poter effettuare subito allenamenti particolarmente duri già da lunedì prossimo». Allenamenti che, però, dovranno convivere con martelli, chiodi ed altro materiale per l'edilizia. Visto che alla fine di agosto prendono il via i lavori per il previsto ampliamento di capienza del PalaTrento, 209 posti in più che si otterranno tappando i buchi al centro delle tribune presenti sul lato lungo del campo. La gara di appalto di questi lavori lanciata da Asis ha preso il via ai primi di agosto, a fine mese l'inizio dei lavori per cominciare a vedere la struttura montata verso la metà di settembre. Lavori che, ovviamente, finiranno prima dell'avvio del campionato del 24 ottobre. **(n.b.)**

