

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La sfida con Biella chiude la settimana intensa della Fo.Co.L Legnano

Redazione · Friday, March 4th, 2022

L'incontro di mercoledì contro Volpiano fa già parte del passato, senza sosta le Coccinelle della Fo.Co.L. sono già proiettate alla partita di domani, **sabato 5 marzo, contro la Virtus Biella, per la diciannovesima giornata di campionato.**

La terza partita in una settimana vedrà le biancorosse affrontare quella Biella che all'andata rese difficile la vita a Legnano: sotto 2-0, le piemontesi riuscirono a recuperare fino al 2-2, per poi arrendersi al tie-break, andando a perdere la prima partita in casa della stagione.

Quinte in classifica, Mariottini e compagne hanno avuto un andamento costante nella prima metà di campionato, per poi rallentare leggermente: sono cinque complessivamente le sconfitte in stagione, contro otto successi.

Il piccolo incidente di percorso non ha scalfito la solidità del gruppo biancorosso, il team capitanato da Valentina Cavaleri e guidato in panchina da Luigi Uma è già carico e pronto a riscattarsi, con la voglia e la determinazione che da sempre lo contraddistinguono.

L'aspetto su cui ci vogliamo soffermare in questa occasione però è quello atletico: come si gestiscono tante partite così ravvicinate, soprattutto alla luce della grande intensità e dello sforzo messi in campo mercoledì?

A rispondere a queste domande il nostro preparatore, **Valerio Povia**:

“Per quanto riguarda l'aspetto fisico quando ci sono 3 partite in 7 giorni la linea guida da seguire è prima di tutto il buon senso. Fare un extra lavoro per poter arrivare ancora più pronti è l'errore più grossolano che si possa fare, bisogna cercar di mantenere alta l'intensità dell'allenamento (pesi compresi) ma evitare il più possibile stati di fatica ulteriore”.

“La soluzione è fare poco, con intensità, e preparare a livello tecnico e tattico la partita. Per quanto riguarda le giocatrici che non sono scese in campo, ovviamente, la situazione è completamente diversa”.

“Un aspetto che forse è più importante – prosegue Povia – è quello del recupero: importantissimo recuperare energie mentali e fisiche, come? Con il cosiddetto allenamento invisibile che altro non è una giusta quantità di calorie da introdurre con l'alimentazione suddividendo nel migliore dei modi i macronutrienti, e soprattutto la quantità e la qualità di sonno da recuperare il prima possibile. Giocando e allenandosi la sera quest'ultimo aspetto è molto difficile da rispettare, ma è

fondamentale per far recuperare al meglio tutte le energie necessarie”.

Appuntamento a sabato 5 marzo, ore 20.30, con collegamento in diretta streaming sul canale YouTube.

This entry was posted on Friday, March 4th, 2022 at 7:27 pm and is filed under [Legnano, Pallavolo, Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.