



PREDATORI Golfo del Tigullio

**COMUNICATO STAMPA**

numero 10.013 del 31/12/09

## **Football Americano**

### **L'importanza della Preparazione Atletica**

*due parole con Alessandro Bacigalupo, preparatore atletico dei Predatori*

Nel football americano ha un'importanza fondamentale la preparazione atletica. Certo, quella tecnica è indispensabile per eseguire gli schemi e per non infortunarsi durante un placcaggio, ma la preparazione atletica permette agli atleti di arrivare alla fine del campionato in forma e pronti per l'eventuale (e auspicato) accesso ai playoffs. Ne parliamo con Alessandro Bacigalupo, preparatore atletico dei Predatori Golfo del Tigullio.

### **Alessandro, innanzi tutto qual'è, secondo te, il livello atletico nelle squadre "dilettantistiche"? Come viene considerata, di norma, la "preparazione atletica"?**

*"Il livello, purtroppo è piuttosto scarso... Solitamente i coach impostano una preparazione sommaria, priva di una programmazione e improntata molto sulla resistenza."*

### **Quali sono i problemi che hai dovuto affrontare nel "progettare" una preparazione atletica per i Predatori?**

*"Beh, le difficoltà sono state molte: a differenza di altri sport dove c'è una certa uniformità nelle caratteristiche atletiche dei vari giocatori, nel football americano esiste una netta specificità dei ruoli e dei compiti e di conseguenza delle caratteristiche fisiche dei vari atleti cui tener conto. Per ogni posizione, in teoria, ci vorrebbe una preparazione 'ad hoc', ma visto che non siamo professionisti e non possiamo seguire delle tabelle 'alla lettera', diciamo che la stesura delle tabelle non è stata proprio una passeggiata. Certamente, comunque, un uomo di linea ha avuto una tabella diversa da quella di un ricevitore o di un cornerback"*

### **Qual'è l'importanza della preparazione atletica in uno sport "pesante"**



ASD Predatori Golfo del Tigullio - Piazza della Torre 9/10/11 - 16043 Chiavari (GE)

Web: [www.predatori.it](http://www.predatori.it) - Email: [info@predatori.it](mailto:info@predatori.it)

Ufficio Stampa: Sergio Brunetti 347.9077306 - [media@stockpix.it](mailto:media@stockpix.it)



PREDATORI Golfo del Tigullio

## COMUNICATO STAMPA

numero 10.013 del 31/12/09

***come il football americano e che calendario hai previsto per i Predatori? Dopo questa prima fase della preparazione quali altri appuntamenti hai previsto per la squadra durante il campionato?***

*"Fondamentale! La preparazione atletica è fondamentale. L'allenamento in palestra e sul campo è un must per ogni atleta. La nostra off-season è stata strutturata coniugando entrambi gli allenamenti e periodicizzando ciclicamente l'abilità allenante. Verranno effettuati, ogni due mesi, test per verificare lo stato di forma di ogni atleta e modificare, eventualmente, il training."*

*Sergio Brunetti*



ASD Predatori Golfo del Tigullio - Piazza della Torre 9/10/11 - 16043 Chiavari (GE)

Web: [www.predatori.it](http://www.predatori.it) - Email: [info@predatori.it](mailto:info@predatori.it)

Ufficio Stampa: Sergio Brunetti 347.9077306 - [media@stockpix.it](mailto:media@stockpix.it)