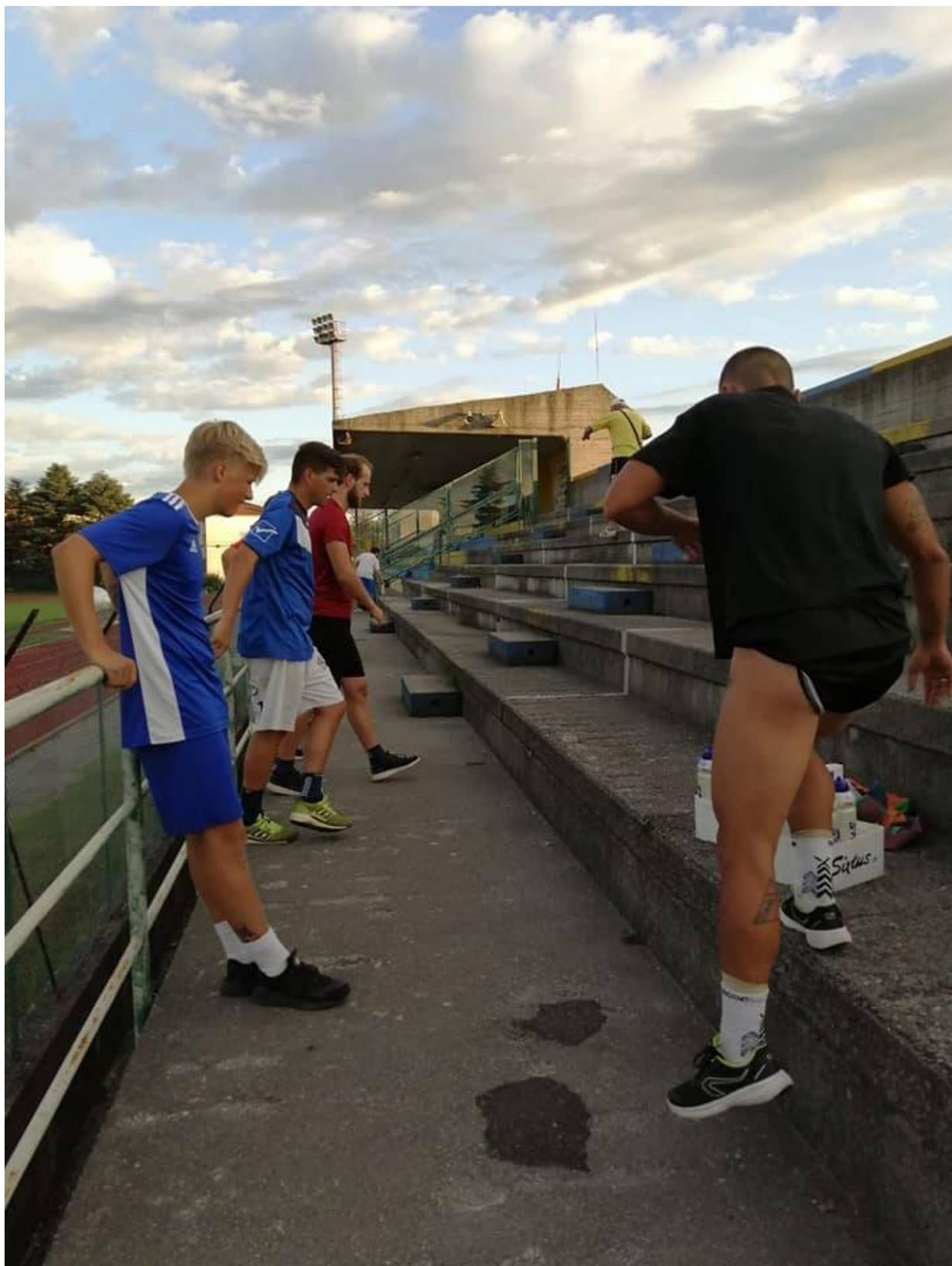


IVG

Cairese, il preparatore atletico Caviglia: “Fase di riatletizzazione svolta con successo”

di **Redazione**

11 Agosto 2020 - 17:06



Cairo Montenotte. Si è conclusa la **prima settimana di allenamenti** per la prima squadra della **Cairese**, agli ordini del preparatore atletico Giorgio Caviglia, vice di mister Mario Benzi.

Giorni di **lavoro mirato alla riatletizzazione**, dopo uno stop senza precedenti. Sebbene fossero allenamenti facoltativi, la **presenza assidua alle sedute da parte dell'intera rosa** non può che rendere soddisfatta l'intera società.

Giorgio Caviglia, intervistato dall'addetto stampa Daniele Siri, commenta: **“La prima settimana è andata molto bene perché, pur essendo su base facoltativa, agli allenamenti si sono presentati tutti eccetto due giocatori** che avevano già preso accordi per le ferie e di conseguenza non si sono presentati ma hanno comunque svolto il loro programma. Per il resto **la presenza di tutti dimostra l’attaccamento alla maglia di questi ragazzi, la loro serietà**; abbiamo lavorato bene, senza intoppi, per cui **procediamo verso una seconda settimana che ci introduce al ritiro vero e proprio”**.

“Questa fase in gergo viene chiamata riatletizzazione - spiega Caviglia -, ovvero **si cerca di portare i ragazzi**, dopo una lunga pausa, ma accade anche durante le pause normali durante i campionati, **a ripristinare dei valori generali a livello aerobico e di forza** per poter poi intraprendere lavori specifici che sono proprio mirati alla prestazione calcistica”.

Lunedì inizierà il ritiro vero e proprio. **“La squadra è pronta per svolgere anche la parte tecnico-tattica. In questa prima parte abbiamo anche inserito dei lavori con il pallone**, non tanto con finalità tecniche ma per abituare di nuovo ai movimenti specifici e al calciare il pallone, per cui chiaramente a inizio ritiro, se non si faceva questo lavoro, un ragazzo dopo sei mesi di inattività non può fare degli schemi o calciare il pallone a trenta/quaranta metri rischia grosso” conclude.