



Rassegna Stampa

lunedì 16 marzo 2020

Rassegna Stampa

16-03-2020

FITET

NUOVA VENEZIA	16/03/2020	17	Abbonamenti gratuiti ad app che dispongono di oltre cento video <i>At</i>	3
PICCOLO GORIZIA	16/03/2020	42	I consigli del maestro del Minibasket italiano: Ragazzi, ecco come allenarvi a casa <i>Raffaele Baldini</i>	4
TIRRENO MASSA CARRARA	16/03/2020	26	Aleksander Khanin della Apuania Carrara brilla al torneo in Oman <i>Redazione</i>	6

FITET

3 articoli

- Abbonamenti gratuiti ad app che dispongono di oltre cento video
- I consigli del maestro del Minibasket italiano: Ragazzi, ecco come allenarvi a casa
- Aleksander Khanin della Apuania Carrara brilla al torneo in Oman

LE ASSOCIAZIONI SI ORGANIZZANO

Abbonamenti gratuiti ad app che dispongono di oltre cento video

MESTRE. Tutto chiuso. Palestre, palazzetti. E allora perché non allenarsi con l'aiuto della rete? Così si stanno organizzando tante associazioni sul territorio. Eccone alcuni esempi. La palestra McFit di Mestre offre agli abbonati un abbonamento gratuito per tre mesi a un'app che ha disponibili oltre 100 video pensati per ogni esigenza, fruibili da pc, tablet, smartphone e smart TV. Il Tennis Tavolo San Marco di Venezia nella pagina Facebook dell'associazione suggerisce che, con una mini rete, si può preparare in un tavolo casalingo un piccolo campo da ping pong e la cosa è fatta.

L'associazione Gymnasia di Mestre, che organizza gruppi di cammino e ginna-

stica dolce per la terza età, forte dell'esperienza della ginnastica a domicilio, è partita con alcuni tutorial dedicati ai suoi associati sui gruppi whatsapp. «Mostriamo loro cose anche nuove ma elementari», spiega la presidente Roberta Bonaventura, «conosciamo il livello e sappiamo cosa possono fare in autonomia». Rimanendo a Mestre scorriamo la pagina Facebook della Spes Mestre. La società Campione d'Italia nella ginnastica artistica maschile nel 2017 ha un vivaio pieno di talenti che in queste giornate così particolari si allenano in casa. Ecco allora una veloce carrellata di questi ragazzi impegnati nel volteggio, in esercizi a terra e su spalliere e sbarre improvvisa-

te ma in assoluta sicurezza.

Lo Judo Mestre 2001 organizza un workout con Beatrice Ranzato, che propone un circuito semplice sia in Fb che nelle stories di Instagram. Ma anche in provincia non ci si ferma. I Firelions Serenissima di Unihockey di Dolo fanno scendere in pista l'azzurra Anna Marasso con esercizi dagli addominali al salto con la corda. La Palestroca di Borbiago, invece, invita a seguire la propria pagina Fb per un percorso di risveglio muscolare giornaliero. Ed Efeso Mion Club - Ginnastica Artistica di Mira linka la pagina Youtube dell'insegnante Lisa Orsomaso la quale mostra gli allenamenti per tutte le atlete e i loro genitori. Per concludere, perché

gli esempi potrebbero essere ancora molti, ecco dalla pagina Fb del Canoa Club Oriago l'impazienza e la voglia che tutti gli sportivi hanno in questo periodo. Con un augurio "di tornare a pagaiare presto, tutti insieme lungo la nostra splendida Riviera del Brenta e tra le onde di altri torrenti che non vediamo l'ora di "riabbracciare"!!! #noirestiamoacasa"
A.T.



Peso: 17%

PAROLA ALL'ESPERTO

I consigli del maestro del Minibasket italiano: «Ragazzi, ecco come allenarvi a casa»

Il professor Mondoni spiega come anche giocare con le bolle di sapone possa essere un esercizio utile

Raffaele Baldini

TRIESTE. Maurizio Mondoni, laureato in scienze motorie all'Università "Tor Vergata" di Roma, docente Iseef alla Cattolica di Milano, una vita per il Minibasket, allenatore e istruttore nazionale benemerito. Viene considerato un autentico maestro per il basket dei più giovani in Italia.

Chi se non un "illuminato" può quindi dare i giusti consigli giovani cestisti che in queste settimane sono costretti a rimanere nelle proprie case senza sfogarsi in palestra?

Il professor Mondoni ha accettato di buon grado l'invito rivoltagli da Il Piccolo. Non potevamo pensare che uno della sua capacità innovativa non avesse studiato degli esercizi per i piccoli cestisti da poter fare in casa...

Questa la premessa di Mondoni: «Ho pensato agli spazi a disposizione e quindi propongo esercizi semplici che si possono eseguire in casa, utili per la manualità, la coordinazione, l'equilibrio».

Eccoli.

BALL-HANDLING

1) Fai "girare" il pallone attorno al capo (in un senso e nell'altro).

2) Fai "girare" il pallone attorno al busto (in un senso e nell'altro).

3) Fai "girare" il pallone a "8" attorno alle gambe (in un senso e nell'altro).

4) Palleggia attorno a una gamba (destra o sinistra).

5) Palleggia a "8" attorno alle gambe (in un senso e nell'altro).

N.B. Work-record: prepara una tabella (giorno per giorno) e conta quante volte riesci a eseguire gli esercizi in 30 secondi e stabilisci di giorno in giorno i tuoi record.

CON IL PALLONE DA MINIBASKET, I PALLONCINI A ELIO E LE PALLINE DI TENNIS

1) Con le mani (dx e sx) spingi in alto un palloncino (senza farlo cadere) e tenerlo sollevato.

2) Lo stesso esercizio ripetilo con i piedi (senza far cadere il pallone).

3) Lancia in alto una pallina di tennis (di dx o di sx) e cerca di riprenderla di dx o di sx (senza farla cadere).

4) Lascia cadere una pallina di tennis (di sx o di dx) e cerca di riprenderla subito

(senza girare il palmo della mano).

5) Da fermo palleggia contemporaneamente un pallone da Minibasket e una pallina di tennis.

6) Palleggia il pallone (di dx o di sx) e con le mani spingi in alto un palloncino a elio (senza farlo cadere) e cerca di tenerlo sollevato.

7) Da seduto a gambe divaricate: palleggia con una mano (di dx o di sx) un pallone da Minibasket, lancia in alto una pallina di tennis e cerca di riprenderla (di dx o di sx).

8) Di fronte al muro, lancia la pallina di tennis contro il muro e cerca di riprenderla.

CON LA RACCHETTA DI TENNISTAVOLO

1) Da fermo palleggia in alto con la racchetta di tennistavolo (di dx o di sx) la pallina di ping-pong (contare il numero).

2) Da fermo palleggia con la paletta di tennistavolo (di dx o di sx) verso il basso la pallina di ping-pong.

3) Di fronte al muro (a circa 1-2 metri di distanza): palleggia con la paletta la pallina di ping-pong (prima con un rimbalzo a terra e poi senza rimbalzo); aumenta progressivamente la distanza.

4) Palleggia il pallone con una mano (dx o sx) e palleggia in alto la pallina di ping-pong con la paletta la pallina di tennistavolo.

CON LE BOLLE DI SAPONE

1) Da fermo soffia e "fare le bolle" verso l'alto, salta e cerca di toccarne il maggior numero prima che spariscono (contare).

2) Da fermo soffia e "fai le bolle" in avanti, corri e cerca di toccarne il maggior numero prima che spariscono (contare).

3) Da fermo soffia e "fai le bolle" in avanti e cerca palleggiando di toccarne il maggior numero prima che spariscono (contare).

4) Soffia e "fai le bolle": conta velocemente il numero di bolle create prima che spariscono. —

«Lavoriamo su manualità, coordinazione ed equilibrio»



Peso: 65%



Ragazzi della Pallacanestro Trieste in azione all'Allianz Dome nei mesi scorsi



Peso: 65%

Aleksander Khanin della Apuania Carrara brilla al torneo in Oman

TENNIS TAVOLO

CARRARA. Al torneo internazionale di Tennistavolo in Muscat (Oman), buona prestazione per Aleksander Khanin dell'Apuania Carrara: semifinale nel doppio misto, quarti di finale nel doppio maschile e nei primi 16 del singolare maschile.

Un risultato importante per l'atleta che rappresenta i colori apuani.

Una competizione di carattere internazionale. Si è svolto nell'ultima settimana a Muscat (Oman) un torneo internazionale di tennistavolo, che è stato l'ultimo giocato a livello mondiale visto il blocco di tutta l'attività almeno fino al 30 aprile che è stato deliberato dalla federazione mondiale del tennistavolo (Ittf).

Al torneo era presente Aleksander Khanin che ha disputato il singolare, il doppio maschile e il doppio misto, vediamo nel dettaglio come sono andate le sue gare.

Nel doppio misto Khanin in coppia con Daria Trigoles dopo aver superato il girone preliminare nel tabellone ad eliminazione diretta hanno superato la coppia di Singapore Chew-Zeng per 3 1, successivamente battevano la fortissima coppia romena Ionescu-Soczys per 3 1 prima di arrendersi in semifinale per 3 0 alla fortissima coppia francese Flore-Gasnier poi vincitrice del torneo.

Nella gara di doppio maschile Khanin in coppia con

il connazionale Pavel Platonov dopo aver superato il girone preliminare nel tabellone principale venivano sconfitti nei primi 8 dagli indiani Thakkar-Shah per 3 1.

Nella gara di singolare Aleksander Khanin (nro 150 delle classifiche mondiali) partiva come testa di serie nro 27 e dopo aver superato il girone preliminare nel tabellone principale batteva prima l'indiano Zayed Ahmed per 4 1 poi successivamente sconfiggeva tra la sorpresa generale la testa di serie nro 12 il 38enne brasiliano Tiago Monteiro (n 73 delle classifiche mondiali) prima di arrendersi nei pri-

mi 16 per 4 1 al fortissimo 37 enne indiano Kamel Achanta (numero 38 delle classifiche mondiali). —



Peso: 14%