



Rassegna Stampa

giovedì 16 aprile 2020

Rassegna Stampa

16-04-2020

FITET

NAZIONE MASSA E
CARRARA

16/04/2020

56

[L'Apuania non si ferma. Gli allenamenti? A casa](#)
Manu

3

FITET

1 articolo

- L'Apuania non si ferma. Gli allenamenti? A casa

L'Apuania non si ferma. «Gli allenamenti? A casa»

Il vivaio della squadra di tennistavolo ha riprogrammato tutta l'attività. «Ci teniamo in contatto col web»

CARRARA

Esercizi fisici tra le mura domestiche, per i giovani della Apuania Tennistavolo Carrara che dopo lo stop ad ogni attività sancito lo scorso 9 marzo dal decreto del presidente del consiglio, hanno riposto nei cassetti (almeno per il momento) racchette e palline. «Con le palestre chiuse e il divieto di correre all'aperto, abbiamo sospeso tutta l'attività» racconta il responsabile del settore giovanile Massimo Petriccioli «e ad ogni ragazzo abbiamo assegnato un program-

ma di esercizi da svolgere in casa. Secondo un programma di atletica tutti i ragazzi del nostro settore giovanile fanno addominali, flessioni e altri esercizi fisici, si filmano e inviano le immagini del lavoro svolto al direttore sportivo per i consigli del caso e per le eventuali correzioni. I più piccoli fanno anche qualche palleggio in casa, più per divertimento che per altro finalizzato alla preparazione tecnica». Ma l'attività a distanza non si ferma all'aspetto tecnico e va oltre, per coltivare anche l'aspetto psicologico e mentale: «ci teniamo tutti in contatto e ci parliamo perché in questo momento è importante anche parlarsi,

molto più che scrivere messaggi». Il settore giovanile della società ha un gruppo di avviamento che inizia con i bambini dagli 8 anni fino ai ragazzi di 13 mentre il gruppo dai 14 ai 18 anni partecipa ai campionati e ai tornei regionali. Nel frattempo la federazione nazionale non ha ancora preso una decisione sulla stagione che al momento risulta sospesa fino a nuovo avviso.

ma.mu.

Massimo Petriccioli



Peso: 21%