

LANCIANO: L'AZZURRA BASKET NON SI FERMA, ALLENAMENTI E INCONTRI VIA WEB PER I RAGAZZI DI DI MATTEO

4 Dicembre 2020



LANCIANO – L'Azzurra Basket di Lanciano (Chieti), nonostante l'emergenza sanitaria da Covid-19 e la "zona rossa", non si è fermata. Ha programmato il prosieguo dell'attività in forma online ed è quello che sta facendo da oltre un mese. Allenamenti, incontri, formazione per i ragazzi.

"Ci sono – dice il coach Mauro Di Matteo – allenamenti tecnici e fisici, competizioni via web e momenti di condivisione". Tutti connessi, quindi, sulla piattaforma Zoom. In "campo" gli Aquilotti, gli Esordienti, gli Under 13 maschile e femminile, l'Under 14 maschile, l'Under 15 maschile, l'Under 16 maschile e l'Under 18 maschile.

"All'inizio – prosegue Di Matteo – ci sono state sfide a squadre di cinque, con varie prove, pensate per migliorare la preparazione, l'aggregazione, l'affiatamento, ma anche per dare benessere. Adesso siamo passati alla fase successiva. Da pochi giorni abbiamo dato avvio all'"Azzurra games. Level up" che ha come slogan "Parti e supera te stesso!". L'obiettivo, stavolta, è il miglioramento individuale e coinvolge area tecnica, fisica e delle abilità. I ragazzi ricevono sulle loro e-mail un video-training che li guida nell'allenamento, dettando tempi ed esecuzione dei giochi previsti. Quando superano il livello, ci comunicano il risultato e inviamo gli esercizi del livello successivo".

Non mancano gli incontri formativi, come con lo psicologo dello sport Antonio Caiuli o con la nutrizionista Valentina Canzano. "L'alimentazione – viene aggiunto – è fondamentale per lo sportivo e abbiamo voluto far conoscere agli atleti delle Giovanili

quali, quanti cibi e come assumerli per poter trarre da essi tutti i benefici possibili nell'ottica delle prestazioni e degli allenamenti". Chiacchierata anche con il cestista Giampaolo Ricci, di Chieti, di serie A, capitano della Virtus Bologna e atleta della Nazionale, che ha raccontato la propria storia. Dopo questo "incontro" con i ragazzi è stato anche organizzato un contest. Hanno dovuto inviare il video di un loro tiro a canestro in casa. Il più bello ha ricevuto una canotta autografata da Ricci. "Si tratta - conclude Di Matteo - di un modo per stare con i ragazzi e farli divertire e svagare e far restare in forma, non dimenticando la preparazione, in un momento così difficile a causa della pandemia".