

Un videotutorial per gli sportivi paralimpici

Autore : Redazione

Data : 6 Aprile 2020



6 Aprile 2020

Giornata
Internazionale dello
Sport
per lo sviluppo e la pace



Società Cooperativa Eco

La stabiese Angela Procida, argento mondiale nel nuoto, e la cooperativa Eco: 'Ecco come mi preparo per Tokyo'

Riceviamo e pubblichiamo.

In occasione della giornata mondiale dello sport *videotutorial* dell'argento mondiale nel nuoto Angela Procida.

A Tokyo non andrò solo per partecipare. Teniamoci in forma per le Paralimpiadi e la vita di tutti i giorni.

La speranza del tennis in carrozzina Christian Cattaneo:

Lo sport una priorità e lo si può praticare anche in casa.

L'iniziativa promossa dalla cooperativa sociale Eco di Sofia Flauto

Si corre, si suda, si soffre, si lotta. In casa come all'aperto, in allenamento come in gara. C'è chi deve preparare le Paralimpiadi di Tokyo 2020, che si svolgeranno nel 2021, e chi vuole scalare le classifiche nazionali ed internazionali del tennis in carrozzina per arrivare un giorno al sogno a cinque cerchi.

Per la pandemia legata al Coronavirus il Governo ha fermato tutti gli allenamenti. E allora anche la disabilità che cerca le grandi prestazioni sportive, deve far buon viso a cattivo gioco. La cooperativa sociale Eco di Sofia Flauto ha così promosso, in occasione della giornata mondiale dello sport proclamata

per lunedì 6 aprile 2020, un tutorial per sportivi disabili.

Un modo semplice, per tutti, per entrare in contatto con un azzurro paralimpico, Angela Procida, e scoprire il suo impegno quotidiano in casa. E qui vengono in aiuto pesi, *cyclette*, esercizi specifici che gli sportivi napoletani che saranno alle Paralimpiadi e non solo svolgono quotidianamente per tenersi in forma.

Angela Procida, diciottenne di Castellammare di Stabia (NA), ai mondiali di Londra dello scorso settembre ha staccato il pass per Tokyo nei 50 dorso, argento mondiale a Londra 2019, e nei 100 dorso.

Racconta:

Anche se le Paralimpiadi sono slittate di un anno non possiamo fermarci. Ho acquistato dei pesi. Con gli elastici riesco a fare tanti esercizi e poi utilizzo la cyclette. Automatica per le gambe, perché non ne ho l'uso, con la marcia per le braccia. Tutorial per noi paralimpici non ne esistono. Per questo credo che l'iniziativa sia importante.

Sulla carrozzina dall'età di cinque anni, la ragazza di Castellammare iscritta al secondo anno di ingegneria biomedica alla Federico II, ha il pepe dentro:

Il mio modo di affrontare la vita mi aiuta nella situazione che stiamo vivendo. Il Coronavirus riguarda tutti e ognuno deve prendere il meglio e viverlo appieno.

Enzo Allocco il suo mentore, e il Centro Sportivo Portici la sua società.

Grazie a questa piscina, al mio allenatore, e alla Federazione, ho scoperto che l'acqua è parte di me. Mi fa sentire libera, mi dà carica. Vincere mi aiuta a vincere.

Ed ora il sogno Paralimpiadi. Giusto rinviarle di un anno, permette agli atleti di prepararsi al meglio e in un periodo buio non le avremmo celebrate a dovere. Sicuramente dopo l'argento di Londra non ci vado solo per partecipare. Essere stati ricevuti dal Presidente Mattarella in occasione di Mondiali è stato bellissimo.

Christian Cattaneo ha 17 anni, è di Grumo Nevano e vola sulla sua carrozzina sui campi dell'ALTennis di Fuorigrotta allenato da Luigi Aprile. È affetto da paraparesi ad eziologia non determinata.

Prima pensavo più agli amici. Ora il tennis è una passione, una priorità. Amo il dritto di Djokovic e sogno di andare alle paralimpiadi.

Firenze, Rho, Milano, Roma, gli appuntamenti con i grandi tornei sono rinviati a quando avrà diciotto anni di età. Ma l'allenamento, quello, non si può rinviare.

Sono allenamenti specifici per il busto e il tronco stretching e un po' di addominali.

I *videotutorial* per gli atleti disabili promossi dalla cooperativa Eco si inseriscono in una serie di iniziative che riguardano l'attività sociale dell'organizzazione presieduta da Sofia Flauto.

Operiamo in molteplici settori - dalla scuola ai servizi sociali, dalle famiglie ai professionisti, dagli

enti pubblici, alle disabilità e, grazie alla collaborazione di Angela e Christian abbiamo pensato che potevamo realizzare dei videotutorial per gli sportivi, e non solo, diversamente abili, così da trascorrere attivamente queste giornate un po' noiose.