

# R.N. Frosinone, il 14 settembre riprendono gli allenamenti giovanili

31 Agosto 2020



Under 13

Finalmente comincia una nuova annata, finalmente ripartono gli allenamenti delle giovanili. L'Automotive Rari Nantes Frosinone è pronta a iniziare la stagione 2020/21 e lo farà con i suoi ragazzi. Allo Stadio del Nuoto, si tornerà in acqua da lunedì 14 settembre, anche se la preparazione a secco inizierà una settimana prima, il 7. Confermati nello staff tecnico il responsabile del settore giovanile Fabrizio Spinelli e il giovane tecnico Federico Ceccarelli.

Coach Spinelli si occuperà dei ragazzi più grandi, suddivisi nelle nuove categorie U16, U18 e U20. Gli allenamenti saranno tutti in orario serale, cinque volte a settimana, a cui si aggiungono due sedute di palestra, a giorni alterni per evitare assembramenti. A Ceccarelli, invece, confermata la guida dei più piccoli. La novità è che da questa stagione anche U12 e U14 avranno spazio acqua ogni giorno: un chiaro segnale di quanto la società tenga a costruire il proprio futuro partendo dal basso.

La grande novità in casa Rari Nantes, però, è l'avviamento misto a nuoto e pallanuoto, dedicato a bambini di età tra i 7 e gli 11 anni. La società punta molto su questa idea di un ritorno all'antico, in cui chi esce dalla scuola nuoto può confluire in un corso in cui imparare i fondamentali di due sport acquatici diversi. A seguire il progetto, come già noto, sarà sempre Fabrizio Spinelli, ormai colonna portante della società e dello Stadio del Nuoto tutto.

Le iscrizioni sono già aperte e invitiamo tutti a chiamare quanto prima proprio coach Spinelli al 389 9121625 per riservarsi un posto nei corsi. Dopo mesi di inattività fisica e di limitazioni alla socialità, provare un nuovo sport o tornare ad allenarsi insieme ai propri compagni di squadra è ciò che più serve allo sviluppo dei bambini. Il tutto, ovviamente, nella massima sicurezza e con tutte le misure di prevenzione del caso imposte dalla legge.

«Abbiamo passato i mesi estivi a pianificare le nuove attività da proporre ai nostri tesserati», inizia l'allenatore Fabrizio Spinelli. Che continua: «Siamo felici del progetto di avviamento misto che sta già riscontrando un buon successo. Per le categorie di pallanuoto, cominceremo la preparazione atletica il 7 settembre, per poi entrare in vasca dal 14. Non vediamo davvero l'ora di iniziare! Ci manca troppo la quotidianità dell'allenamento».

«Abbiamo molta voglia di tornare in acqua», commenta il tecnico ciociaro Federico Ceccarelli, «dobbiamo dare continuità a quanto di buono fatto in questi anni. Sono entusiasta di iniziare una nuova stagione. Ringrazio il presidente Russo e coach Spinelli per avermi concesso lo spazio acqua che avevo richiesto. Allenarsi cinque giorni su cinque è fondamentale per ridurre il gap con le squadre migliori e alzare ancora di più l'asticella. Per i genitori sarà uno sforzo in più, ma i loro ragazzi stanno dimostrando a tutti che il lavoro paga. E che quindi bisogna continuare su questa strada per raggiungere risultati. Aspetto i ragazzi

alla ripresa degli allenamenti con la solita voglia di fare: ne avranno bisogno. In bocca al lupo a tutti, forza Rari Nantes Frosinone».

Andrea Esposito

Addetto stampa R.N. Frosinone