

Virtus Basket: l'importanza della preparazione atletica nella nostra società

Intervista alla nostra preparatrice atletica Noemi Felici

Lo sport è una continua prova di resistenza alla fatica, alla stanchezza, alla pressione, alla paura, alla voglia di arrendersi.

In questo modo, ci insegna che la nostra più grande forza è resistere alla debolezza.

Noemi Felici, la nostra Preparatrice Atletica, ci descrive brevemente un recente allenamento della nostra Under 17.

“Questo è il lavoro quotidiano che facciamo con tutti i ragazzi della nostra società nel nostro splendido impianto di #Velletri. Investiamo su un lavoro di qualità orientato sulla crescita fisica dei nostri ragazzi.

“Dopo una parte iniziale di mobilità, andature generiche e stretching dinamico, si prosegue il lavoro di attivazione muscolare basato in particolare sul rinforzo del core e sulla stabilità, bipodolica e monopodolica. Nella parte finale l'esercizio diventa incentrato sulle posizioni specifiche della pallacanestro unendo la stabilità precedentemente allenata e inserendo stimoli cognitivi (reattività).”

[Read More](#)

