





Asd Judo Frascati

L'Asd Judo Frascati non è solo arti marziali. Negli anni si è fatto spazio il settore della ginnastica artistica che è cresciuto tantissimo e che ora rappresenta una realtà grazie alle responsabili Francesca Ciappetta e Ana Maria Huncu che sono rispettivamente da sei e da due anni nel club del presidente Nicola Moraci.

«Col tempo sono cambiate diverse cose – dice la Ciappetta – e la società ha fatto grandi sforzi per potenziare le attrezzature a disposizione delle nostre atlete che possono imparare movimenti complessi senza rischiare di farsi male. Su tutte spicca l'air track: siamo una delle poche società di Roma sud ad averlo. Abbiamo diviso i nostri atleti in cinque gruppi: attività neuromotoria per i bambini in età prescolare che attraverso il gioco ricercano il corretto sviluppo psicomotorio; le allieve (dai 6 ai 10 anni) rappresentano il gruppo su cui costruiamo le basi della ginnastica vera e propria; le Ragazze (dagli 11 anni in su) dove convogliamo anche le più grandi che hanno ancora la passione e la voglia di praticare il nostro sport; infine abbiamo la preagonistica e l'agonistica, gruppi dove le bambine vengono selezionate ed allenate per le gare di tipo federale». Le prime di queste (a febbraio o marzo) saranno quelle del torneo Allieve dove le ragazze dell'Asd Judo Frascati si cimenteranno nel giro olimpico (volteggio, parallele, trave e corpo libero) e gareggeranno con società che hanno vinto titoli italiani a tutti i livelli. «L'obiettivo – dice la Ciappetta – è di riuscire a creare ginnaste belle ed apprezzate che riescano a lasciare il segno. Da qualche mese è arrivata anche Ana, allenatrice romena che ha dato notevoli impulsi di crescita, basti pensare che è stata l'allenatrice di Andrea Raducan, campionessa del mondo e olimpica. L'inserimento di Ana è stato ottimo, ci integriamo alla perfezione e abbiamo creato un ambiente affiatato e positivo perché abbiamo le stesse idee e le stesse vedute. Anche grazie a lei stiamo preparando un gemellaggio per quest'estate con la palestra dove è cresciuta la Raducan in Romania e dove ha allenato Ana prima di venire in Italia in modo che le bimbe si confrontino con una delle realtà più vincenti della disciplina. Se tutto andrà bene – termina la Ciappetta – potrebbero anche ricevere qualche chiamata per gare internazionali con la Romania, il Canada e l'America. Di occasioni per crescere ce ne sono». Chiosa con la Huncu che esplicita i motivi per cui un genitore dovrebbe scegliere la ginnastica artistica per sua figlia. «La ginnastica è la madre di tutte le discipline. Oltre all'aspetto ricreativo, i bambini si rilassano e si divertono muovendosi e crescono fisicamente e intellettualmente. Prendono percezione e conoscenza del proprio corpo, assumono capacità di osservazione, organizzazione dinamica di sé mediante l'esecuzione individuale degli esercizi e la scoperta delle loro variazioni. Il nostro è un ambiente di apprendimento positivo, dove si provano nuove cose, si cerca di superare le proprie paure, di trovare soluzioni per raggiungere degli obiettivi. E si acquisisce disponibilità allo sforzo, perseveranza, tolleranza verso le frustrazioni, tanta forza di volontà. Da parte di tutte le bambine e dei loro genitori, in special modo dal gruppetto di quelle dell'agonistica che si allenano nove ore a settimana – conclude la Huncu -, abbiamo trovato grande disponibilità e voglia di mettersi in gioco».

[Read More](#)