

## New Country, preparazione affidata a Leonidas Casteta



E' uno dei membri dello staff tecnico che il Tc New Country Frascati mette a disposizione dei suoi soci. Leonidas Castet, argentino di nascita, ma ormai italiano acquisito, si è fatto sempre apprezzare per la cortesia e la disponibilità e cura la parte della preparazione atletica del circolo di via dell'Acquacetosa. A Castet, infatti, è stata affidata la novità del servizio che il Tc New Country Frascati ha messo a disposizione dei soci: due allenamenti settimanali programmati dalle 19,30 alle 20,30 del martedì e del giovedì. "Si è formato davvero un bel gruppo di lavoro. Ovviamente il livello è abbastanza disomogeneo: c'è la persona più preparata fisicamente, mentre qualcun altro è indietro – spiega Castet – Ma ci si allena con grande impegno e poi qui possiamo contare su una struttura che ci mette a disposizione tutti gli strumenti necessari, sia a livello di macchinari che di spazi. Ad esempio, possiamo contare sulla palestra quando piove o fa eccessivamente freddo (come accade in questo periodo) per sostenere la seduta all'aperto". Uno strumento molto utile per i soci che fanno lezioni di tennis o nuoto e che possono così "completare" la loro preparazione fisica con due allenamenti mirati e abbastanza intensi. Castet è conosciutissimo nel mondo del calcio a 5, visto che nel recente passato ha avuto importanti esperienze (tra cui quella in serie A col Genzano), ma la sua metodologia è applicabile anche per atleti di altre discipline: "Ovviamente ci sono delle differenze per l'applicazione del lavoro al tennis o al nuoto, ma i concetti sono simili. Per ciò che concerne la preparazione atletica dei soci, alcune esercitazioni tornano utili anche se ovviamente cambiano i carichi e l'intensità". Castet conclude parlando del suo rapporto col circolo tuscolano: "Mi sono sempre trovato benissimo con tutti e quando c'è stato bisogno della figura del preparatore atletico, qualche tempo fa, non ho esitato ad accettare la proposta del Tc New Country Frascati".

[Read More](#)