



Ciappetta (Ginnastica artistica Judo Frascati), «Un anno di cambiamento»



Ciappetta con ragazze Judo Frascati

Il settore della ginnastica artistica si è guadagnato il suo spazio all'interno dell'Asd Judo Energon Esco Frascati. Lo ha fatto grazie ad un certosino lavoro che il club e le insegnanti hanno fatto nel corso del tempo e che anche quest'anno conterà sull'esperienza della responsabile Francesca Ciappetta. «Gli obiettivi stagionali? Per le agoniste direi che è quello di aumentare il livello tecnico, ma anche di stabilizzare la tenuta di gara perché l'anno scorso le ragazze sono state un po' carenti da questo punto di vista. Ci aspettiamo che affrontino le gare in maniera più risoluta e faremo un lavoro sulla tecnica, ma

anche sulla psicologia delle nostre atlete perché la ginnastica è uno sport di coraggio e quindi è bene che sia curato questo aspetto. Tra l'altro una nostra ginnasta, Giulia Lanzi, è passata tra le Junior e quindi saremo impegnati anche in questa categoria dove il livello tecnico è notevole perché il codice dei punteggi è quello nazionale e internazionale con qualche piccola semplificazione. Per il gruppo della promozionale l'obiettivo sarà cercare di creare basi solide dal punto di vista tecnico, facendo ginnastica per il gusto di farlo, ma tenendo sempre alta la qualità. Inoltre cercheremo di incrementare i numeri per creare un gruppo ancora più solido». La Ciappetta presenta poi le due allenatrici che la affiancheranno nel percorso di questa stagione. «Una è Giorgia Coni, mia ex ginnasta che ha intrapreso il percorso da allenatrice e che ha già fatto i primi esami a livello federale. La vedo un po' come se fosse una mia "costola" perché abbiamo fatto diversi anni insieme, è una ragazza molto dolce e disponibile con tutte le atlete forse anche perché ha ancora lo "spirito" da ginnasta avendo "passato la barricata" da pochissimo. Giorgia collaborava con noi già lo scorso anno, mentre è una novità assoluta l'ingresso nello staff di Cristina Caputo, ragazza all'ultimo anno di Scienze motorie al Foro Italico che ha fatto ginnasta a livello federale: anche lei è estremamente disponibile, premurosa e preparata e saprà sicuramente farsi apprezzare dalle ragazze. Quest'anno non potremo contare sull'apporto di Ana Maria Huncu che ha dovuto lasciare il club per motivi logistici. La salutiamo con affetto e la ringraziamo per tutto il lavoro che ha svolto in palestra: il suo livello tecnico sarà difficile da raggiungere, ma io, Giorgia e Cristina formiamo comunque una squadra molto affiatata». Per le prime gare ci vorrà tempo. «Al momento non ce ne sono in programma – dice la Ciappetta -, ma domenica l'intero nostro staff parteciperà ad una interessante riunione con tutti gli allenatori della regione tenuta da Enrico Casella, direttore tecnico della Nazionale italiana. Questo è un anno post olimpico e ogni quattro anni nella ginnastica c'è una rivalutazione di tutto il codice, quindi questa è una stagione di profondi cambiamenti». Infine questi gli orari di allenamento fissati per la nuova stagione: il lunedì e mercoledì dalle 15 alle 17 sarà in palestra il gruppo di ragazze dagli undici anni in su. Le Allieve 1 (le bimbe dai 5 ai 10 anni che non hanno alcuna esperienza di artistica) si alleneranno lunedì e mercoledì dalle 17 alle 18,30, le Allieve 2 (bimbe con un po' di esperienza nel passato) si alleneranno mercoledì e venerdì dalle 17 alle 18,30, le Allieve 3 (livello tecnico un po' più avanzato) lunedì e venerdì dalle 18 alle 20 e mercoledì dalle 18,30 alle 20. Infine le agoniste si alleneranno lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16,30 alle 20 e sabato dalle 9 alle 13.

[Read More](#)

---