



## Tc Frascati, Morgani e i corsi per adulti di nuoto

Una scuola in continua in crescita quella del settore nuoto del Tc New Country Club Frascati. Non solo agonismo (con numeri talenti usciti dalla “cantera” del circolo tuscolano), non solo scuola nuoto per i più piccoli, ma anche per i più grandi. I corsi di nuoto per adulti, infatti, sono un punto fisso dell’offerta multidisciplinare del Tc New Country Club Frascati e tra i tecnici che si occupano di questo specifico settore c’è Nello Morgani, uno dei componenti “storici” dello staff del circolo caro alla famiglia Molinari. «Negli ultimi anni c’era stata una leggera flessione di partecipanti – spiega – Probabilmente qualcuno aveva provato nuove discipline che nel corso del tempo prendono piede, ma da un po’ di mesi il corso di nuoto per adulti ha ripreso vigore. Mediamente abbiamo persone attorno ai quarant’anni di età, ma ci sono anche ultrasessantenni o addirittura ultrasessantenni». Morgani, nello specifico, porta avanti quattro gruppi di lavoro nei giorni in cui fa attività al Tc New Country Club Frascati, vale a dire il martedì e il venerdì. «Abbiamo due gruppi che si allenano, per circa un’ora ognuno, dalle 9,30 alle 11,30: sono persone che, nella maggior parte dei casi, avevano un pessimo rapporto con l’acqua e talvolta erano proprio terrorizzati al sol pensiero di fare una breve immersione. Invece nel giro di poco tempo hanno fatto grossi passi in avanti e ora si cimentano abbastanza tranquillamente nel dorso e discretamente anche nello stile libero. Il gruppo della sera, che fa lezioni di 45’ circa, si allena dalle 19 fino alle 20,30 e in questo caso il livello di base era già più alto. Il lavoro che porto avanti, comunque, è quello basato su esercizi di allungamento e potenziamento in acqua che non vanno a gravare su zone delicate e spesso “critiche” come quella lombare e la parte della schiena in generale. Ho avuto esperienze in varie discipline, ma i vantaggi che riesce a dare il nuoto li ritengo impareggiabili e consiglio a tutti gli sportivi di

affiancare almeno una seduta settimanale alla loro attività». Morgani, come detto, è uno dei tecnici con una maggiore “anzianità” di presenza al Tc New Country Club Frascati. «Sono arrivato qui un anno dopo l’attuale direttore della piscina Elia Laurenti, ormai questa per me rappresenta una seconda casa e un ambiente davvero speciale».

[Read More](#)

---