



"Oltre lo Sport" apre una finestra sul futuro delle giovani leve della pallavolo

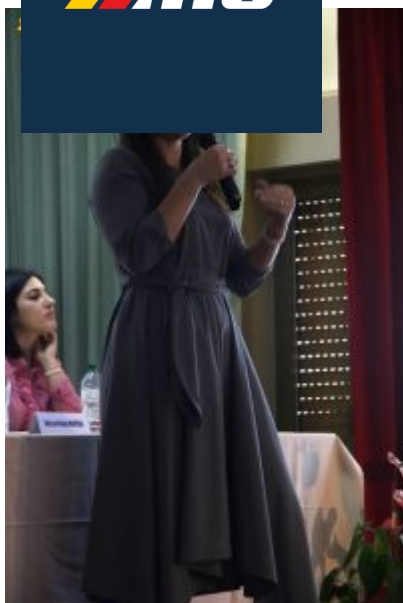
## Descrizione

Sensibilizzare gli atleti, in modo particolare le fasce piÃ¹ piccole e lâ€™ambiente che li circonda, sui valori fondamentali dello sport. Questo Ã¨ in estrema sintesi lo spirito che ha accompagnato lâ€™incontro denominato **"Oltre lo Sport"** che si Ã¨ svolto a Messina nella sala principale dell'Istituto Leone XIII.



Alessandra Rando fa gli onori di casa e saluta gli ospiti (foto Ale Denaro)

L'istruttrice tecnica **Alessandra Rando** con il supporto di **Marika Di Bartolo** Ã¨ stata la promotrice dell'iniziativa portata avanti in piena collaborazione con il presidente **Mauro Omodei** della societÃ Messana Tremonti e **Massimo Apollino** in rappresentanza della Zancion. A prendere la parola all'incontro moderato dal giornalista di Gazzetta del Sud e Messina Sportiva, Massimiliano AndÃ², la dietista dottoressa **Giulia Celona**, la psicologa **Viviana Mafodda** e la stessa Rando che, in qualitÃ di laureata in scienze motorie, ha affrontato il tema dello stretching e della sua importanza ai fini delle prestazioni. Il presidente del Comitato territoriale Fipav di Messina, **Alessandro Zurro**, ha testimoniato la vicinanza del mondo pallavolistico a tutte le iniziative che hanno come obiettivo prioritario la formazione dei giovani, non soltanto sotto lâ€™aspetto tecnico ma anche delle conoscenze.



La psicologa Viviana Mafodda nel suo intervento (foto Denaro)

La dott. Celona nel suo intervento ha rimarcato come l'Organizzazione Mondiale della Sanità ci suggerisce alcune linee guida per garantire una sana alimentazione nel soggetto sportivo, che comprendono il consumo di 5 pasti al giorno, all'interno dei quali variare i cibi tra i gruppi alimentari principali ed il consumo appropriato di acqua. In previsione di una gara sportiva ha proseguito "molto importante la gestione dei pasti nel pre, durante e post gara tali da assicurare un'ottimizzazione della performance sportiva e del recupero post gara. Bisogna poi attenzionare l'utilizzo delle varie forme di integrazione alimentare, cercando di capire in quali condizioni ve ne realmente la necessità di consumo".



Le atlete del settore giovanile in platea (foto Denaro)



Con la dottoressa Viviana Mafodda, psicologa e psicoterapeuta, si è affrontato il tema così consapevole: cioè quanto sia importante entrare nella mentalità di allenarsi con il massimo livello di concentrazione, soffermandosi poi su quali siano i passi da seguire per potere gestire l'ansia da prestazione.

Nella seconda parte dell'incontro all'Istituto Leone XIII sono state presentate le squadre delle società Messana Tremonti e Zanclo, impegnate nei campionati di serie C femminile e serie D e Prima Divisione Maschile. A salire sul palco le ragazze del Tremonti accompagnate dal tecnico **Alessandro Brigandà** che nell'occasione hanno sfoggiato la nuova maglia da gioco. È stato poi il turno degli atleti della Zanclo, insieme ai tecnici **Peppe Staiti** (Serie D) e **Marika Di Bartolo** (che seguirà la Prima Divisione) e del dirigente Massimo Apollino.



Le ragazzine dei gruppi Under 13, U14 e U16 del Messana Tremonti sul palco

Spazio poi al settore giovanile. «Da anni stiamo portando avanti un intenso lavoro con il vivaio sul quale puntiamo molto» sottolinea il presidente del Messana Tremonti, Mauro Omodei – lo spirito è quello di permettere ai ragazzi di portare avanti un percorso di crescita tecnica e sotto il profilo sportivo ben figurare nei tornei che andremo ad affrontare». La Messana Tremonti disputerà quest'anno con le proprie formazioni giovanili i campionati Under 14 e 16, con un gruppo affidato alla guida dei tecnici Alessandra Rando e Marika Di Bartolo. I gruppi U/12, U13 e il Minivolley sono seguiti dalla stessa Rando e Viviana Mafodda.

### Categoria

1. Pallavolo

### Tag

1. Alessandra Rando

### Data di creazione

1 Novembre 2018

### Autore

redazione