

## Coronavirus e sport, per Palagym e Crocera Stadium lezioni su Instagram

di **Redazione**

13 Marzo 2020 - 15:31



Genova. Con l'emergenza coronavirus dobbiamo restare il più possibile a casa per limitare il rischio di contagio: non è espressamente vietato fare jogging all'aria aperta, seppur non in gruppo, ma potrebbe esserci anche una limitazione su questo, come la probabile prossima chiusura dei parchi pubblici in Lombardia dimostra.

Per il mondo dello sport, soprattutto dilettantistico ed amatoriale, il blocco delle attività rappresenta un grande problema, un'incognita per il futuro, ma può essere anche un'opportunità per cercare "strade nuove".

Il Centro Sportivo Italiano a Genova ha circa 150 società affiliate, 30.000 tesseramenti, una cinquantina di discipline attive. A tutte queste realtà, a tutte queste persone, occorre dare una risposta, anche in questo tempo un po' "sospeso" e, a volte, angosciante.

I primi messaggi non possono che essere di vicinanza con un abbraccio virtuale a tutti e l'augurio di un ritorno alla normalità: poi bisogna aguzzare l'ingegno e trovare soluzioni. Soprattutto per chi si occupa di fitness è inconcepibile che si resti seduti sul divano in modo troppo passivo, davanti alla tv, magari ingozzandosi di snack per vincere la noia.

Sono chiuse le palestre e le piscine ma non dobbiamo correre il rischio di un'immobilità motoria che potrebbe avere spiacevoli conseguenze anche quando l'emergenza Covid-19 sarà per fortuna finita.

Si moltiplicano quindi le iniziative per facilitare il movimento all'interno delle mura domestiche.

A Genova due delle realtà più importanti affiliate al Centro Sportivo Italiano, Palagym e Crocera Stadium, hanno subito preparato "un piano di emergenza" utilizzando soprattutto i loro siti internet e i social.

Si fanno tutti i giorni in diretta lezioni on-line, al mattino e al pomeriggio, su Instagram e Facebook: c'è la possibilità comunque di rivedere i video, anche su You Tube, in qualsiasi momento. Sono migliaia i followers e i commenti entusiastici a queste iniziative, #casalapalagym e #croceraCasa, che uniscono, in modo intelligente, la professionalità degli istruttori con momenti più scherzosi e divertenti dei quali, tutti, abbiamo bisogno in questo periodo.

Oggettivamente per il mondo del fitness è più facile, rispetto ad altre realtà sportive, preparare lezioni on line. Proporre un allenamento "tradizionale" di calcio o di basket, con tutorial, potrebbe scatenare le ire legittime dei genitori che vedrebbero messe a rischio mobili e suppellettili domestiche!

A Genova i Tornei giovanili di calcio del Centro Sportivo Italiano coinvolgono 64 squadre e circa 700 ragazzi.

Qualcosa, comunque, anche in questo ambito si può fare: l'importante è muoversi, non poltrire sul divano, mantenere il tono muscolare in attesa che si riesca di nuovo tirare calci ad un pallone, magari apprezzando di più la cosa, non considerandola così scontata.

"Ho scoperto come genitore quanto sia difficile rimanere a casa con i figli nonostante ci sia più tempo per parlarsi, fare cose insieme - dice Enrico Carmagnani, presidente del Comitato CSI di Genova -. Ho scoperto, pur non essendone un grande appassionato, che valore sociale e di aggregazione abbia il calcio, soprattutto per i ragazzi. L'auspicio è che, come sempre, da tutti i momenti difficili possa, anche in questo caso, scaturire qualcosa di positivo. Quando torneremo sui campi dovremo ricordarci quanto siamo fortunati a poterlo fare e che ci sono dei valori, come la tutela della salute, che spesso dimentichiamo".