

Sul prato degli Erzelli l'allenamento popolare anti-Covid: “Non rinunciamo a praticare sport”

di **Redazione**

13 Dicembre 2020 - 16:19



Genova. Si è concluso stamattina il secondo incontro tra le **realità di sport popolare cittadine** allo sconosciuto, anche se nuovo, prato degli **Erzelli**. Presenti **La Resistente Calcio**, per la boxe la **palestra popolare Zapata**, la palestra del **Circolo 30 Giugno**, la Palestra Popolare **Baliano** con **La Massa Rugby** e yoga.

Un allenamento misto “**in totale sicurezza, nel rispetto di se stessi e del prossimo** - scrivono gli organizzatori - che ha permesso ad ognuno di praticare varie discipline sportive” per affermare, pur comprendendo “la criticità di questo momento storico”, che è possibile “praticare attività fisica in maniera responsabile e sicura”.

“Questi lunghi e travagliati mesi hanno evidenziato la netta **differenza fra chi vuole promuovere lo sport di base e chi invece lo pratica in maniera verticistica** - afferma una nota del centro sociale Zapata -. Le società maggiori possono seguire fedelmente tutti i **costosi protocolli** sanciti per la tutela dei loro atleti e quindi dei loro profitti, mentre alle realtà minori vengono totalmente delegate tutte le responsabilità (anche penali). Addirittura le palestre sono state abbandonate a se stesse e all'impossibilità di sostenere tutte le spese di riallestimento. Nonostante ciò, alcuni sono riusciti, solo con i propri sforzi, ad adeguare la propria struttura dovendo poi chiuderla ugualmente”.

“Da che abbiamo memoria ci è sempre stata infusa l'importanza di praticare uno sport come strumento per migliorare il proprio equilibrio psicofisico. Eppure in questo periodo, per tutelare la nostra salute, **ci è stato ‘suggerito’ di cambiare le nostre abitudini, interrompendo bruscamente il percorso di anni e gli sforzi fatti per acquisire tutti**

i benefici di una vita sportiva. Secondo noi questo non può che minare l'equilibrio tanto sudato".

Così è nata l'idea di un allenamento misto agli Erzelli: "Abbiamo dimostrato che si può fare attività sportiva nonostante le restrizioni imposte, auto-organizzandoci e riappropriandoci degli spazi pubblici. **Luoghi aperti, nessun contatto fisico, distanza di sicurezza, ogni atleta attrezzato personalmente.** Con poche ma importantissime precauzioni, l'allenamento è stato comunque divertente e faticoso come piace a noi. Praticare sport potenzia le difese immunitarie, migliora l'umore, sfoga lo stress e favorisce la socialità", concludono.