

# Presentazione nuova stagione sportiva Bellator Frusino piscina Polivalente comunale

31 Agosto 2022



**Bellator Frusino, una realtà radicata nel nostro territorio**  
**La Pallanuoto, una scuola di vita**

*Pallanuoto... E' uno sport che affascina, sviluppa armonicamente tutti i muscoli del corpo, poiché richiede una buona capacità natatoria. Molti che lo praticano descrivono la pallanuoto come una **scuola di vita**. La **Bellator Pallanuoto** partecipa ai campionati F.I.N. e C.S.E.N. con i propri atleti under 14, under 16, under 18, under 20 e prima squadra.*

**Perchè iscriverlo vostro figlio alla Pallanuoto?**

*Generalmente le selezioni cominciano verso i 10 anni, ma è possibile iniziare anche prima. Ciò che è invece fondamentale è saper già nuotare abbastanza bene i tre stili principali: dorso, rana e stile libero. La pallanuoto è uno sport di contatto fisico che rafforza l'intera muscolatura, accresce la resistenza, sviluppa le potenzialità respiratorie. I corsi rivolti ai piccoli principianti insegnano a stare in acqua in completa sicurezza: soltanto una volta apprese tutte le tecniche di base è possibile esercitarsi sulle tattiche di gioco, con passaggi e tiri in porta. Si tratta di uno sport completo che combina i benefici del nuoto con un'attività di squadra, permettendo ai bambini di acquisire buone competenze socio-relazionali.*

## **La Bellator Frusino Pallanuoto**

La Bellator partecipa sia ai campionati regionali che nazionali, e questa scelta è indirizzata verso una crescita sportiva per i propri atleti, i quali hanno modo di confrontarsi con le altre realtà di livello tecnico più alto. Lo scopo primario è quello della formazione psicofisica e allo stesso tempo preparare i ragazzi a diventare uomini, oltre che pallanuotisti. Gli allenamenti si svolgono 3-4 volte la settimana, a seconda della categoria, con le partite che si disputano nei fine settimana. La formazione dei giovani inizia sin da quando sono piccoli, partendo con l' "Aquagol", l'equivalente dei pulcini nel calcio. I tecnici che seguono i ragazzi sono specializzati in questo settore, **Mirko Spaziani** è il capo allenatore ed è laureato in scienze motorie magistrali nonché in possesso di tutte le qualifiche federali FIN di allenatore di secondo livello, che rappresenta il massimo per la categoria dei tecnici.

Oltre alla pallanuoto, la Bellator è dotata di una scuola nuoto, che si avvale di tecnici professionisti preparati e tutti brevettati FIN, inoltre offre una grande varietà di sport che abbraccia tutto il settore acquatico e le attività si svolgono nell' impianto **Polivalente piscina comunale di Frosinone**.

Le attività vanno dal nuoto, con corsi per ragazzi ed adulti; corsi di acquaticità con il Baby nuoto e corsi Pre e Post Partum. Inoltre ci sono corsi di Acquafitness che comprendono: Circuito Drenante; HydroBike; Tread/Bike/Jump; AcquaGym. Altra importante disciplina è il nuoto sincronizzato diretto dall'allenatrice **Deborah Iannarilli**, grande appassionata di questo elegante sport.

## **Lo staff tecnico**

Lo staff tecnico della Bellator, oltre al già citato Mirko Spaziani, è così composto:

Umberto Carotenuto; Enzo Di Maulo; Alessia Martufi; Federica Ritarossi; Chiara Pica; Delia Dell'Uomo; Matteo Ammaniti;

*Danilo Palombarini.*

*Tutti i componenti dello staff tecnico sono brevettati FIN e professionisti del settore.*

Francesco Cenci

Responsabile comunicazione della Bellator Pallanuoto