

# *“L'atletica fa scuola 2014”*

## Premessa

L'atletica leggera è da sempre considerata la disciplina sportiva per eccellenza: le diverse specialità – corsa (corsa veloce, mezzo fondo, fondo), salto (salto in alto, salto in lungo, salto triplo, salto con l'asta), lancio (del peso, del martello, del giavellotto) non fanno altro che ripercorrere, opportunamente attualizzate, le attività motorie primarie dell'essere umano nei secoli: correre (o scappare), saltare (o arrampicarsi), lanciare (o cacciare), costituivano quei movimenti fondamentali per vivere.

Al giorno d'oggi tali attività vengono opportunamente definite “attività motorie di base” propedeutiche alla pratica di qualsivoglia disciplina sportiva.

Non a caso l'atletica leggera viene definita la “Regina degli sport”.

Proprio per il suo aspetto multidisciplinare è fondamentale promuoverla e diffonderla soprattutto in età giovanile, all'interno di un percorso di formazione scolastica, rappresentando l'atletica una notevole fonte di risorse educative; l'allenamento e la competizione favoriscono il raggiungimento di un equilibrio tra la propria individualità e la capacità di socializzazione, con una componente di auto-agonismo che diviene risorsa in età adulta.

L'atletica leggera nell'età giovanile, promosso all'interno della formazione scolastica, rappresenta una notevole fonte di risorse educative. L'allenarsi ed il gareggiare mette la persona in un continuo tentativo di equilibrio tra la promozione della propria individualità e la capacità di aggregazione con la propria squadra.

Durante l'allenamento vengono promosse capacità quali: gestire l'organizzazione del proprio tempo, socializzare e sentire l'appartenenza ad un gruppo nonché tollerare la fatica in vista del raggiungimento di un obiettivo. All'interno delle competizioni si sviluppa invece: il sano agonismo, il senso della lealtà, nonché il miglioramento delle proprie capacità fisiche e sportive. Quanto esposto sino qui evidenzia come l'atletica non solo permette il miglioramento delle capacità motorie, ma produce anche quella che può essere chiamata una vera e propria cultura sportiva, intesa come un modo di “coltivare l'animo umano”.

Promuovere la cultura sportiva, soprattutto agonistica, significa inoltre facilitare il processo di crescita del/della ragazzo/a inteso in senso olistico; essa infatti, svolge un ruolo importante nello sviluppo psico-fisico e relazionale della persona. La componente agonistica dello sport offre la possibilità di misurarsi con se stessi e con gli altri, nonché di far sviluppare la tenacia nel perseguitamento dei propri obiettivi. Inoltre, trovarsi in uno stadio, con un traguardo davanti e gli avversari accanto, permette di sviluppare la capacità

di gestire le proprie emozioni in condizioni di stress. Per di più, la competizione si sposa con la capacità di collaborazione poiché il/la ragazzo/a viene inserito/a in una squadra di cui condivide, insieme all'allenatore e agli altri atleti, obiettivi, spirito e valori.

La Fidal Regionale tramite le ASD affiliate, promuove la cultura sportiva nel nostro territorio ed in campo nazionale. Essa, grazie ad atleti di grande calibro ha raggiunto i vertici nazionali ed internazionali. Ne sono il segno le medaglie olimpiche e quelle ottenute nei campionati mondiali ed europei nonché la vittoria di uno scudetto di serie A femminile ed il sesto posto in Coppa Europa femminile. Tra gli atleti che hanno vestito la maglia azzurra basti ricordare Salvatore Antibo, Agata Balsamo, Francesco Bennici, Rachid Berradi, Vincenza Calì, Alessandro Cavallaro, Emanuele Di Gregorio, Marco Di Maggio, Giuseppe D'Urso, , Giuseppe Gerratana, Giuseppe Gibilisco, Anna Incerti, Francesco Ingargiola, Silvia e Barbara La Barbera, Simona La Mantia, Rosario La Mastra, Claudio Licciardello, Vincenzo Massimo Modica, Angela Rinicella, Maria Ruggeri, Francesco Scuderi, Antonio Selvaggio, Piero Selvaggio, Annarita Sidoti, Maria Tranchina, Salvatore Vincenti, Giuseppe Virzì, Rosario Zingales e tanti altri.

Al fine di favorire ulteriormente la diffusione dello sport, la Fidal Sicilia organizza il progetto "L'atletica fa scuola" che coinvolge gli istituti di scuola secondaria di primo e secondo grado di tutta la regione Sicilia.

Il presente progetto tra gli altri obiettivi, grazie alla passione ed alla competenza dei nostri operatori, tecnici federali nazionali, ha quello di individuare ragazzi/e che possano essere una promessa della nostra città e del nostro paese.

## **Finalità**

Il progetto si propone di avvicinare i ragazzi all'atletica leggera favorendo il miglioramento delle capacità motorie.

## **Obiettivi specifici**

Gli obiettivi che ci proponiamo di raggiungere sono:

- ▲ miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità e resistenza)
- ▲ miglioramento della capacità di coordinazione
- ▲ potenziamento degli schemi motori di base

## **Target**

Studenti nati negli anni 1997/1998 (cat. Allievi/e), 1999/2000 (cat. Cadetti/e) 2001/2002 (cat. Ragazzi/e).

## **Metodologia**

Il progetto è suddiviso in tre fasi:

La *fase preliminare* è dedicata alla somministrazione di test attitudinali e, successivamente, ad una prima selezione svolta nelle scuole durante l'orario curricolare per la promozione dell'atletica leggera, comprendendo incontri con *testimonial* dello sport e proiezioni video.

La scelta dei test è affidata ai tecnici delle società sportive ed ai docenti di Scienze Motorie e Sportive delle scuole che aderiscono all'iniziativa della Fidal:

dal 1 Marzo / 30 Aprile 2014: entro tale periodo ciascun istituto organizzerà il proprio "Campionato di Istituto" le cui date dovranno essere concordate con il comitato provinciale FIDAL di competenza territoriale.

Ciascuna squadra, accompagnata dal referente/docente di Scienze Motorie e Sportive di ciascuna scuola, potrà essere composta da un numero illimitato di partecipanti, impegnati nelle seguenti specialità:

*salto in lungo - corsa veloce - getto del peso - corsa di resistenza – salto in alto*

Ciascun alunno partecipante dovrà essere in possesso di assicurazione e di certificazione medica per attività sportiva scolastica ai sensi del D.M. Del 28-02-83.

Le scuole che non dispongono di spazi idonei potranno avvalersi gratuitamente delle strutture messe a disposizione dal Comune di appartenenza.

**La seconda fase ( fasi provinciali)** avrà luogo dal 02 al 17 maggio 2014 e consisterà in una vera e propria manifestazione con la disputa delle gare, il cui programma tecnico verrà comunicato solo dopo le fasi di istituto. Per concordare il luogo ed il giorno delle manifestazioni è necessario contattare il comitato Fidal Provinciale di pertinenza.

**La terza ed ultima fase (fase regionale)** per rappresentative provinciali, si svolgerà tra il 19 ed il 31 Maggio.

La presenza dei genitori di tutti gli alunni partecipanti, invitati ad assistere, rappresenta l'occasione per avvicinarsi, magari per la prima volta, al mondo dell'atletica leggera.

Tutte le scuole partecipanti saranno gratificate con un premio di partecipazione, così come i primi sei alunni classificati per specialità e per categorie.

L'elenco delle iscrizioni dei partecipanti saranno a titolo gratuito, potranno essere così prodotte:

- ▲ a mano, presso la segreteria della FIDAL Sicilia Via Marchese di Villabianca, 111 Palermo tel 091346430
- ▲ via fax, in segreteria fidal sicilia numero 0916261136
- ▲ via e-mail, all'indirizzo: cr.sicilia@fidal.it

Per ulteriori informazioni contattare il Presidente della Fidal Regionale Prof. Gaspare Polizzi al numero: 328.8656525.

## **Attività**

Fase preliminare: test attitudinali e di selezione all'interno di ciascun Istituto coinvolto. Incontro con il testimonial e proiezione del video sportivo. All'interno di questa fase si svolgeranno i campionati d'istituto.

Fase provinciale: competizioni tra gli allievi selezionati nei vari Istituti riguardanti le discipline di velocità, salti, lanci e mezzofondo.

Festa regionale conclusiva: gli alunni dei vari istituti che hanno ottenuto le migliori prestazioni si confronteranno nelle diverse specialità suddette.

## **Valutazione**

Test di valutazione motoria specifici di coordinazione, velocità, forza e resistenza. Incontro con il testimonial e proiezione del video sportivo. Competizioni di velocità, salti, lanci, e resistenza.