

TITOLO: **“Una Montagna di Sport INsieme”**

Premessa

STORIA e FILOSOFIA DELL'ASSOCIAZIONE

L'Asd NORDIK SKI nasce nel 2017 a Primaluna, in Valsassina (LC) da un gruppo di famiglie e tecnici laureati come proposta di inclusione e prevenzione primaria. Il modello organizzativo favorisce uno stile di vita sano e propone attività che offrono agli individui in tutte le fasi della vita la possibilità di cambiare le proprie abitudini rendendole, appassionandosi a diversi sport, più attive. I gruppi di lavoro sono misti sia che per età che per caratteristiche psico-sociali.

Ha coinvolto, strada facendo, un numero sempre maggiore di bambini, ragazzi, giovani, adulti e famiglie che con impegno e simpatia hanno condiviso le tante attività in ambiente naturale e in palestra, vivendo sani momenti di collettività ed esperienza sportiva.

Si tratta di mettere a disposizione la professionalità, la passione e l'entusiasmo di fare sport con e per i ragazzi.

E' auspicabile che ogni bambino, anche chi non potrebbe permetterselo, abbia un serio progetto motorio poiché lo sport genera salute, integra e completa la crescita psicofisica.

Il centro di avviamento allo sport si propone quindi di utilizzare l'attività sportiva come mezzo e non come fine, offrendo l'opportunità di conoscere se stessi, di esprimersi e di raggiungere soddisfazioni, di acquisire capacità tecniche, di interagire socialmente, di raggiungere un buono stato di salute premiando il fair play e la progressione personale oltre che il successo agonistico (Codice Europeo di etica sportiva).

L'associazione riconosce le esigenze speciali del giovane e del bambino che cresce e consente livelli graduali di partecipazione, dal livello ricreativo a quello altamente agonistico.

Il Progetto Nordik Ski si dedica dunque allo studio di percorsi rivolti ai bambini, ai ragazzi e a tutta la popolazione proponendo il Multisport: sci nordico, ski roll, corsa in montagna, mountain bike, arrampicata, canoa, preacrobatica, equitazione, badminton, allenamento funzionale, postural training in collaborazione con le realtà presenti sul territorio.

Fondamento metodologico del progetto è rappresentato dalla comprensione empatica (TO CARE), aver cura dei giovani proponendo attività funzionali al vivere insieme; rispondere al bisogno di vivere con uno scopo, un obiettivo, una trascendenza non per orgoglio del compito svolto ma per aver vissuto delle esperienze positive con gli altri. Durante le attività agonistiche i ragazzi imparano che la vita si rinnova, con coraggio e decisione si possono affrontare tante nuove belle sfide, diventando decisi e sereni. Ogni componente della squadra è importante, la segregazione, il bullismo e la divisione ostacolano la cooperazione, la comunicazione e diminuiscono la forza di se stessi e del gruppo. Tutti insieme si corre per azioni positive. L'ambiente stimola la fiducia, lascia sempre la possibilità che ci sia una "caduta", cercando di renderla più dolce. Il bambino deve apprezzare e cooperare attivamente scegliendo il fare necessario per cavarsela o eccellere. La motivazione e la soddisfazione devono suscitare un profondo rispetto per l'altro, insegniamo ai ragazzi ad abbracciare il principio di richiedere invece di quello di pretendere. Non il diritto di pretendere e forzare ma quello di permettere e chiedere. Lodiamo per aver terminato il compito, insieme a tutta la squadra.

In tutte le diverse attività multisportive proposte in questi anni i bambini hanno partecipato con entusiasmo accettando le novità di ciascuna disciplina e condividendo serenamente lo stare insieme e le regole e fiduciosi chiedono consigli per affrontare le diverse esperienze.

La metodologia centrata sul gioco crea un clima sereno, rilassato ed è fonte di "ricarica" per quando i ragazzi tornano a casa. Partendo dai giochi popolari, via via si analizzano anche i fondamentali di alcuni sport, creando centri di interesse sulle strategie di gioco. Per i bambini più

piccoli è difficile la distinzione tra grinta e agonismo: l'impegno degli allenatori dell'A.S.D. è quello di far capire che ciò che conta sono l'impegno e la grinta dimostrati, il risultato finale è solo l'esito di quell'incontro, niente di più.

Durante le esperienze di multisport i bambini e i ragazzi non sono suddivisi per fasce di età, ma le proposte si rivolgono a gruppi eterogenei in cui il "grande" diventa il "tutor" del più piccolo. Questo aspetto permette ai più grandi di aumentare la stima nelle proprie capacità e li abitua ad avere un atteggiamento responsabile nei confronti dei più piccoli, mentre ai più piccoli di instaurare una relazione di fiducia e sicurezza con i più grandi.

1- PROGETTO

"L'uomo abile si riconosce dal raccolto. Ma più forte dell'uomo abile è l'uomo di fede. L'uomo di fede si riconosce dalla semina" (detto cileno)

Praticare sport in comunità collegando diverse associazioni ed Enti e creando una rete di multi sport per favorire l'attività sportiva come strumento di prevenzione, sviluppo e inclusione sociale ; per incoraggiare lo svolgimento dell'attività sportiva favorendo la partecipazione delle categorie vulnerabili; proporre attività Inclusive e che valorizzino le diversità locali; fare movimento partendo da attività sostenibili in ambiente naturale; valorizzare le risorse della tradizione e le diversità locali.

2- DIAGNOSI DI CONTESTO E NECESSITÀ

- Far praticare attività motoria a soggetti delle categorie vulnerabili al fine di ricavare una benefica autonomia personale.
- Contrastare l'aumento dell'obesità infantile.
- Contrastare il ritiro socio-relazionale causato dalla dipendenza da tecnologie e dalla ludopatia.
- Contrastare il drop-out sportivo, la specializzazione precoce e favorire uno stile di vita permanentemente attivo.
- Sviluppare tecniche e capacità organico-muscolari in maniera appropriata e molto approfondita per raggiungere una personale sintesi di tecnica specifica in particolare nello sci di fondo, nello ski roll e nella corsa.
- Utilizzare gli impianti sportivi, la pista ciclabile, i campetti all'aperto del proprio comune e di quelli limitrofi.
- Recuperare le piste di sci nordico a fondo valle (Agriturismo "Le Tre Casine" – 550m slm) e all'Alpe Giumello (1531m slm)

3- DESTINATARI - STRATEGIA DI INTERVENTO – ATTIVITA' PREVISTE

Il Progetto è rivolto a tre differenti fasce di età, sia normodotati che facenti parte di categorie vulnerabili:

A- Bambini da 6 a 10 anni

B- Preadolescenti e
Adolescenti

C- Giovani e Adulti

Principali azioni per ogni fascia:

A: rafforzare i momenti di socialità e INclusione riconoscendo i tre ambiti esistenziali: me stesso, gli altri e l'ambiente. Fare gruppo. Formare ragazzi rispettosi delle regole, responsabili di

se stessi, fiduciosi nelle proprie capacità, capaci di stare con gli altri nel modo giusto, curiosi e appassionati della vita, consapevoli dei propri limiti e desiderosi di accrescere le proprie potenzialità, con un sentimento di appartenenza a una comunità. Iniziazione, scoperta, gioco all'insegna della spontaneità e semplicità di espressione mettendo in condizione il bambino di conoscere se stesso e apprendere quante più cose sa fare il corpo.

B: educarsi allo sport arricchendosi di virtù necessarie come la pazienza e il coraggio, INsieme vincere il timore dell'insuccesso, affrontando le sfide senza paure. Appassionare e far divertire grandi e piccoli con numerosi momenti INsieme, all'aria aperta esplorando l'ambiente Valsassinese, scoprendone le spettacolari risorse ambientali e le varie possibilità di movimento. Evitare i danni della specializzazione agonistica precoce attivando collaborazioni con altre associazioni sportive del territorio (multisport). Arricchire e consolidare la formazione psico-fisica di base attraverso un approccio multisportivo, per arrivare allo sviluppo e al possesso delle fondamentali abilità e delle principali strutture e sequenze motorie e di un livello adeguatamente elevato delle qualità fisiche basilari per un'equilibrata postura, trattando eventuali paramorfismi.

C: INsieme vivere la stabilità emotiva nelle competizioni a carattere promozionale o altamente agonistico con anche il coinvolgimento di tutta la famiglia in un'ottica di pratica sportiva permanente. Favorire il benessere psicofisico, la salute e il divertimento coinvolgendo anche la Comunità Locale. Promuovere la passione per lo sci di fondo e lo sport in generale, in uno spirito di amicizia, condivisione, collaborazione. Curare il particolare; programmare e preparare un gruppo di specialità sportive omogenee o affini, attività ludiche multilaterali con eventuale graduale passaggio verso contenuti di alta specializzazione.

L'Associazione, nel corso dell'anno, propone 7 diverse azioni:

- 1- Palestra scolastica di Primaluna: attività di alfabetizzazione motoria, equilibrio, coordinazione, allenamento posturale e funzionale, giochi tradizionali, sport individuali e di squadra (da giugno a maggio, in caso di avverse condizioni meteo).
- 2- Pista ciclabile della Valsassina: preparazione tecnico-atletica con monopattino, roller, ski roll, corsa, mountain bike (da aprile a novembre)
- 3- Sentieri e mulattiere: escursioni con e senza bastoncini (da aprile a novembre)
- 4- Pista di sci di nordico a fondo valle e all'Alpe Giumello, prati innevati: corso di sci di fondo e preparazione tecnico-atletica alle competizioni (da dicembre ad aprile)
- 5- MULTISPORT: Canoa Kajak 90 ASD, Palestra ginnastica acrobatica GAL Lecco, Falesia di arrampicata di Baiedo, Centro Ippico Primaluna (uscite e corsi concordati via, via con le quattro Associazioni da aprile a settembre),
- 6- Territorio provinciale/regionale/nazionale: settimane sport e ambiente, camp al mare e in montagna (periodo estivo)
- 7- Valsassina, Lago, altre località: partecipazione ai circuiti promozionali Bike and Run, Goinup e Federali (circuiti FIS), "Camminiamo Insieme" Cooperativa Le Grigne, "La Grande Sfida", attività con i ragazzi di Oltretutto 97 e partecipazione-sostegno alle Manifestazioni Locali (intero anno)

4- CAMBIAMENTO CHE L'ASD INTENDE OTTENERE

- **Far praticare attività motoria a soggetti delle categorie vulnerabili**

- L'impegno, la premura e la passione educativa degli Istruttori in Scienze Motorie e dei Docenti di Formazione Primaria dell'A.S.D. è quello di far capire il bello di affrontare con grinta ed entusiasmo le attività e le gare fondando le proposte su una metodologia centrata sullo stare INsieme in un clima sereno, rilassato, fonte di "ricarica". Creando "centri di interesse" l'obiettivo si sposta dal semplice Fare al Saper Fare, ognuno secondo le proprie possibilità. Questo per permettere di mettere in risalto il piacere e la soddisfazione di fare sport INsieme. I "life coaches" dell'ASD incontrano i ragazzi in un ambito educativo complesso, delicato ma certamente favorevole e ricettivo. *"Si educa attraverso ciò che si dice, ma più attraverso ciò che si fa, e più ancora attraverso ciò che si è"*. (S. Ignazio di Antiochia)

- **Contrastare l'aumento dell'obesità infantile**

- Così come suggerito dalla Carta dei Diritti dei Minori al Movimento che indica anche i livelli di attività fisica raccomandati: *"Secondo le Global Recommendations on Physical Activity for Health WHO, bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero effettuare giornalmente almeno 60 minuti di attività fisica di intensità variabile tra moderata, soprattutto aerobica, e vigorosa (quella di rafforzamento muscolare, almeno 3 volte a settimana) che sollecitano l'apparato muscolo-scheletrico, in modo da stimolare l'accrescimento e migliorare forza muscolare ed elasticità. Qualsiasi ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo."*

La sedentarietà non si limita a fare danni all'aspetto esteriore del corpo ma anche e soprattutto ben più gravi sono i danni che arreca agli organi interni. Salute, energia, divertimento appassionano e fanno divertire grandi e piccoli all'aria aperta esplorando l'ambiente valsassinese, scoprendone le spettacolari risorse ambientali e le varie possibilità di movimento.

- **Contrastare il ritiro socio-relazionale causato dalla dipendenza da tecnologie**

- Nel Progetto l'attività sportiva deve essere vissuta come mezzo e non come fine. *"Lo sport viene riconosciuto quale attività che offre agli individui l'opportunità di conoscere se stessi, di esprimersi e di raggiungere soddisfazioni, di ottenere successi personali, acquisire capacità tecniche e dimostrare abilità, di interagire socialmente, divertirsi, raggiungere un buono stato di salute premiando il fair play e la progressione personale oltre che il successo agonistico"* (Codice Europeo di Etica Sportiva). Sviluppare una instancabile community di "generazione Z" in continuità con le altre generazioni. Conoscere il proprio corpo, Stare INsieme agli altri, Pensare positivo, Accettare la sfida, Amare quello che si sta facendo: il Percorso è più importante del traguardo. Progettare INsieme un'avventura, a volte, è più affascinante dell'avventura stessa! Motivi per continuare pochissimi, ragioni per non smettere tantissime.

- **Contrastare il drop-out sportivo, la specializzazione precoce e favorire uno stile di vita permanentemente attivo**

- Attività MULTISPORT, Camp estivi, Circuiti promozionali e/o agonistici di corsa, sci di fondo, ski roll. Divertimento, Soddisfazione, Risultato: mettersi alla prova, divertirsi, socializzare, stare in forma. Favorire la formazione e il rispetto della personalità anche a scapito dei risultati sul campo: "child first, winning second", multilateralità e polivalenza per esprimere il massimo delle proprie qualità fisiche e mentali. *"Solo se saprete amare ciò che amano i ragazzi, anche loro ameranno ciò che amate voi"* (S. Giovanni Bosco). Esperienze

di personalizzazione in un contesto comunitario dove la diversità non sia motivo di separazione o emarginazione, ma occasione di arricchimento reciproco. Sappiamo che solo alcuni dei nostri ragazzi diventeranno campioni, ma che tutti devono diventare uomini. Per questo ci sforziamo continuamente di trovare il giusto equilibrio tra l'agonismo puro e il semplice avviamento sportivo.

- **Sviluppare tecniche e capacità organico-muscolari in maniera appropriata e molto approfondita per raggiungere una personale sintesi di tecnica specifica in particolare nello sci di fondo, nello ski roll e nella corsa**
 - Non è possibile raggiungere il maggior potenziale andando per tentativi. Obiettivo del Progetto è quello di fornire risposte ai numerosi quesiti che spesso condizionano la preparazione atletica in vista di una stagione sportiva. Attraverso la valutazione delle caratteristiche fisiologiche e della tipologia di gara da affrontare sarà possibile indirizzare l'allenamento con metodologia accurata ed attraverso obiettivi specifici. Lo studio della fisiologia della performance e l'esperienza maturata negli anni permette al Progetto di garantire uno standard qualitativo elevato in termini di preparazione atletica sia per il ragazzo che intende partecipare al livello agonistico che per chi partecipa al Progetto solo per migliorare la propria "Trainability". Allenamenti con laureati in scienze motorie e maestri di sci.
- **Utilizzare gli impianti sportivi, la pista ciclabile, i campetti all'aperto del proprio comune e di quelli limitrofi**
 - Favorire il benessere psicofisico, la salute e il divertimento coinvolgendo la comunità locale e utilizzando le strutture del territorio.
- **Recuperare le piste di sci nordico a fondo valle (Agriturismo "Le Tre Casine" – 550m slm) e all'Alpe Giumello (1531m slm)**
 - Salute dinamica: gli associati dell'ASD consapevoli che lo sport costituisce una dimensione fondamentale nella vita di ciascuno, con unità di intenti e al servizio degli altri, promuove uno stile di vita sano e la passione per lo sci di fondo e gli sport all'aria aperta in generale, in uno spirito di amicizia, condivisione, collaborazione

5- COLLABORAZIONI E ALLEANZE

Il Progetto sviluppa collaborazioni e alleanze con altre ASD: Canoa Kajak 90 ASD: corso e uscite con la canoa; GAL Lecco: corso di preacrobatica; Guide Alpine: arrampicata alla Falesia di Baiedo; Centro Ippico Primaluna: lezioni di equitazione; Comune di Casargo e Associazione Alpe Giumello: recupero della pista di sci di fondo; Comune di Primaluna: utilizzo della palestra comunale, della pista ciclabile e dei campetti all'aperto, collaborazione ad eventi locali; Cooperativa "Le Grigne" Primaluna: organizzazione della gara di corsa/camminata non competitiva "Camminiamo Insieme". Convenzione con UNIMI per il Tirocinio Formativo della studentessa in Scienze Motorie Invernizzi Aurora. Collaborazione con ICS CREMENO, i Servizi Sociali del Comune di Primaluna, Fondazione Comunitaria Lecchese e Ambito distrettuale di Bellano per la divulgazione del progetto e raccordo beneficiari.

6- ATTIVITÀ AGGIUNTIVE, RISPETTO ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA, CHE FAVORISCANO IL RECUPERO, L'INCLUSIONE, DENTRO E FUORI DAL CAMPO, INCENTIVANDO LA PARTECIPAZIONE DEI RAGAZZI, DELLE FAMIGLIE E DELLA COMUNITÀ EDUCANTE

Associazione Fuori Classe: serata di presentazione ai genitori del Progetto...DA
ACCORDARE

Comunità Montana VVVR (richiesta attualmente al vaglio)

Progetto ludopatia (Gioco d'azzardo).

C.R.I. sez. Balisio "avvicinarsi al volontariato", corso Defibrillatore DAE per gli associati.

7- DIFFUSIONE E CONDIVISIONE

Il Progetto verrà diffuso e condiviso grazie alla sinergia tra le Partnership del Progetto, con l'utilizzo di mezzi di informazione digitale, nelle serate con i genitori e con articoli sui media locali.

8- CONTINUITA' D'AZIONE

Il Progetto si innesta su un'esperienza precedente della durata di 7 anni e non si conclude con la fine dell'intervento poiché le buone pratiche sono in continuo aggiornamento e ampliamento.