

Hatlex Desio Sport Academy

PREMESSA

Hatlex Desio è fermamente convinta che oggi, più che mai, ci sia la necessità e il dovere di riportare i nostri giovani a riscoprire il valore e il significato dello sport. In momenti di difficoltà, come quello vissuto recentemente a causa dell'emergenza sanitaria, è importante trasmettere ai giovani positività, energia e voglia di vivere.

Lo sport è lo strumento con il quale possiamo intervenire per ovviare a queste necessità, tramite l'insegnamento di valori come la disciplina, il gioco di squadra, l'amicizia, la cura del proprio corpo e il sacrificio per ottenere risultati che permettono una crescita dell'autostima. In aggiunta alla dimensione curricolare è possibile articolare un percorso che dia spazio all'apprendimento di diverse discipline sportive che, oltre ad uno sviluppo delle capacità fisiche del ragazzo, favoriscono nel tempo quei processi di integrazione sociale e di assimilazione dei valori elencati precedentemente.

FINALITÀ

Hatlex Desio ha deciso di avviare il progetto al cui interno è possibile individuare tre macro-aree di sviluppo che verranno perseguite durante tutto l'arco di tempo del percorso sportivo. Esse si articolano nel seguente ordine:

- sviluppo di capacità fisiche specifiche e acquisizione di nuove competenze motorie;
- favorire i processi di aggregazione sociale e culturale;
- acquisire il valore delle regole e del rispetto reciproco.

Sviluppo di capacità fisiche specifiche e acquisizione di nuove competenze motorie: grazie all'esperienza e alla formazione dei nostri preparatori atletici verranno forniti gli stimoli adeguati allo sviluppo di quelle che sono le capacità fisiche umane, sempre e comunque in relazione all'età dei ragazzi. Nello specifico andremo ad eseguire protocolli di allenamento su misura avendo come fine l'incremento delle capacità aerobiche con conseguente miglioramento del sistema cardiovascolare. Lavori derivati dalla ginnastica artistica e dalla pesistica olimpica permetteranno, attraverso l'intervento diretto sul sistema muscolo-scheletrico, l'acquisizione di nuovi gesti sportivi complessi andando così ad intervenire sullo sviluppo delle capacità neuromuscolari e di quelle cognitive generali.

Favorire i processi di aggregazione sociale e culturale: l'attività motoria e sportiva ha sempre stimolato cooperazione e collaborazione. La continua sfida con se stessi e con gli altri permetterà una sempre più efficace cooperazione tra i ragazzi, stimolandoli ad esprimere il massimo impegno all'interno di mini gruppi in cui ogni componente è fondamentale per il raggiungimento dell'obiettivo. Verranno a tal proposito inseriti dei percorsi ginnici che metteranno in luce le capacità collaborative dei ragazzi stimolandoli al tempo stesso attraverso obiettivi specifici per il miglioramento psico-fisico.

Acquisire il valore delle regole e del rispetto reciproco: ogni lezione avrà dei tempi e delle modalità di insegnamento ben precise, che metteranno in luce le capacità attentive del ragazzo e la sua voglia di imparare. L'attenzione ai consigli del proprio coach, il rispetto nei confronti dei componenti del gruppo e dell'attrezzatura utilizzata sono il fine ultimo ma non meno importante del nostro progetto sportivo. I valori che indirettamente verranno appresi durante le lezioni potranno essere trasferiti nella vita al di fuori del contesto sportivo, istruendo i ragazzi al principio che il futuro dipende strettamente dal nostro comportamento nei confronti degli altri e di tutto ciò che ci circonda.

DESTINATARI

Il progetto è rivolto ai ragazzi e alle ragazze delle scuole superiori dalle classi prime alle classi quinte, con un'età compresa tra i 14 e 18 anni. Il percorso si svolgerà costantemente sotto l'attenta supervisione dei nostri coach che forniranno i corretti

stimoli e le giuste progressioni definite sulla base dell'età dei singoli componenti del gruppo, del sesso e sulla base di eventuali problematiche fisiche.

DURATA E COSTO

La durata del percorso sportivo è di 12 settimane a partire da Lunedì 28 Settembre 2020. Il costo dell'intero percorso sportivo è di 120€ (40€ al mese).

ARTICOLAZIONE DELLE ATTIVITÀ E OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Le attività si svolgeranno nel primo pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00, articolate su tre volte a settimana, della durata di un'ora. Ogni ragazzo svolgerà 3 ore alla settimana nei giorni Lunedì, Mercoledì e Venerdì articolate nel seguente modo:

- Lunedì verranno svolte attività di Crossfit® e sollevamento pesi olimpico; particolare attenzione verrà rivolta alla postura e all'apprendimento di gesti sportivi complessi che spaziano dalla ginnastica a corpo libero all'utilizzo di attrezzature specifiche nel campo della disciplina della pesistica olimpica. Le attività di Crossfit® avranno come fine ultimo il miglioramento delle condizioni fisiche generali, in particolare quelle del sistema cardiovascolare;
- Mercoledì le lezioni verranno strutturate esclusivamente sulla ginnastica calistenica, andando a migliorare quella che viene definita propriocezione del corpo nello spazio, insieme ad un aumento della resistenza muscolare e della coordinazione motoria intermuscolare attraverso l'apprendimento di gesti motori specifici della ginnastica allenati sia singolarmente sia all'interno di circuiti creati appositamente dal coach per aumentare il grado di difficoltà generale;
- Venerdì verrà svolta una lezione di difesa personale che porterà il ragazzo ad acquisire maggiore sicurezza nei propri confronti, maggiore autostima e migliorando nel tempo le sue capacità relazionali. L'insegnamento della disciplina della Kick Boxing prevede elementi derivanti da diverse discipline di combattimento, questo consentirà all'allievo di acquisire un'ampia competenza motoria allenando al tempo stesso aspetti sport specifici quali velocità, agilità, resistenza cardiovascolare e mobilità articolare. Ultimo ma non meno importante, verranno testate le capacità cognitive dell'allievo valutando la sua velocità di risposta ad uno stimolo e la sua facoltà di rimanere concentrato per periodi di tempo medio-lunghi.

VALUTAZIONE

La fase di valutazione è un aspetto fondamentale del percorso che abbiamo strutturato, questo permetterà ai coach di avere un quadro preciso sull'andamento dei ragazzi iscritti, valutare i progressi conseguiti e fare in modo che l'allievo abbia un riscontro sui suoi miglioramenti. È prevista per ogni allievo una scheda di valutazione comprendente più voci in riferimento agli obiettivi motori/didattici da acquisire.