



IN CAMPO ASSIEME
Con sport, salute e alimentazione

PREMESSA

In questi mesi di pandemia a noi tutti è mancato il **contatto fisico e la possibilità di svolgere attività assieme.**

Questo ha colpito in particolare modo tanti bimbi e ragazzi che dai primi di marzo con l'emergenza Coronavirus hanno visto stravolgere le loro abitudini giornaliere vivendo come un vero e proprio trauma la quarantena.

Per questo motivo è importante oggi ricomporre questa frattura all'interno della società attraverso **attività socio-motorie, sportive e ricreative** quali occasioni di benessere all'aria aperta in sicurezza.

Allo stesso modo è importante strutturare questa esperienza in modo continuativo attraverso un servizio di prossimità in ambito territoriale grazie al quale, con il pieno utilizzo delle strutture sportive, possiamo offrire **occasioni sane di crescita ai ragazzi delle nostre vallate.**



VISION

TORNARE IN CAMPO PER

CRESCERE PIU' FORTI DI PRIMA

Per ipotizzare una ripartenza a breve termine che sfrutti i mesi estivi dopo la lunga pausa serve andare oltre la logica degli stadi, dei palazzetti, degli impianti al coperto il cui utilizzo implica problemi legati soprattutto al rispetto delle norme sanitarie e di distanziamento sociale e trovare un nuovo modo di valorizzare le risorse a disposizione immaginando attività che sappiano promuovere la **SALUTE** attraverso l'unione di **SPORT E ALIMENTAZIONE** per combattere l'obesità e la sedentarietà che spesso colpisce giovani ed anziani. Tali buone pratiche diventeranno un punto di partenza per esperienze continuative che possano durare nel tempo.



PROGETTO

VALORIZZARE LE RISORSE UMANE

E LE STRUTTURE ESISTENTI

Dare l'opportunità agli abitanti delle nostre vallate di accedere allo sport in modo mirato per fasce d'età e multidisciplinare valorizzando le strutture sportive di alto livello presenti sul territorio attraverso :

- **Censimento** strutture idonee ad ospitare il progetto
- **Identificazione delle società/associazioni** interessate ad aderire
- **Identificazione delle Comunità/Amministrazioni** interessate ad ospitare le attività
- **Selezione dei professionisti** per fornire il servizio proposto
- **Promozione e avvio** del progetto

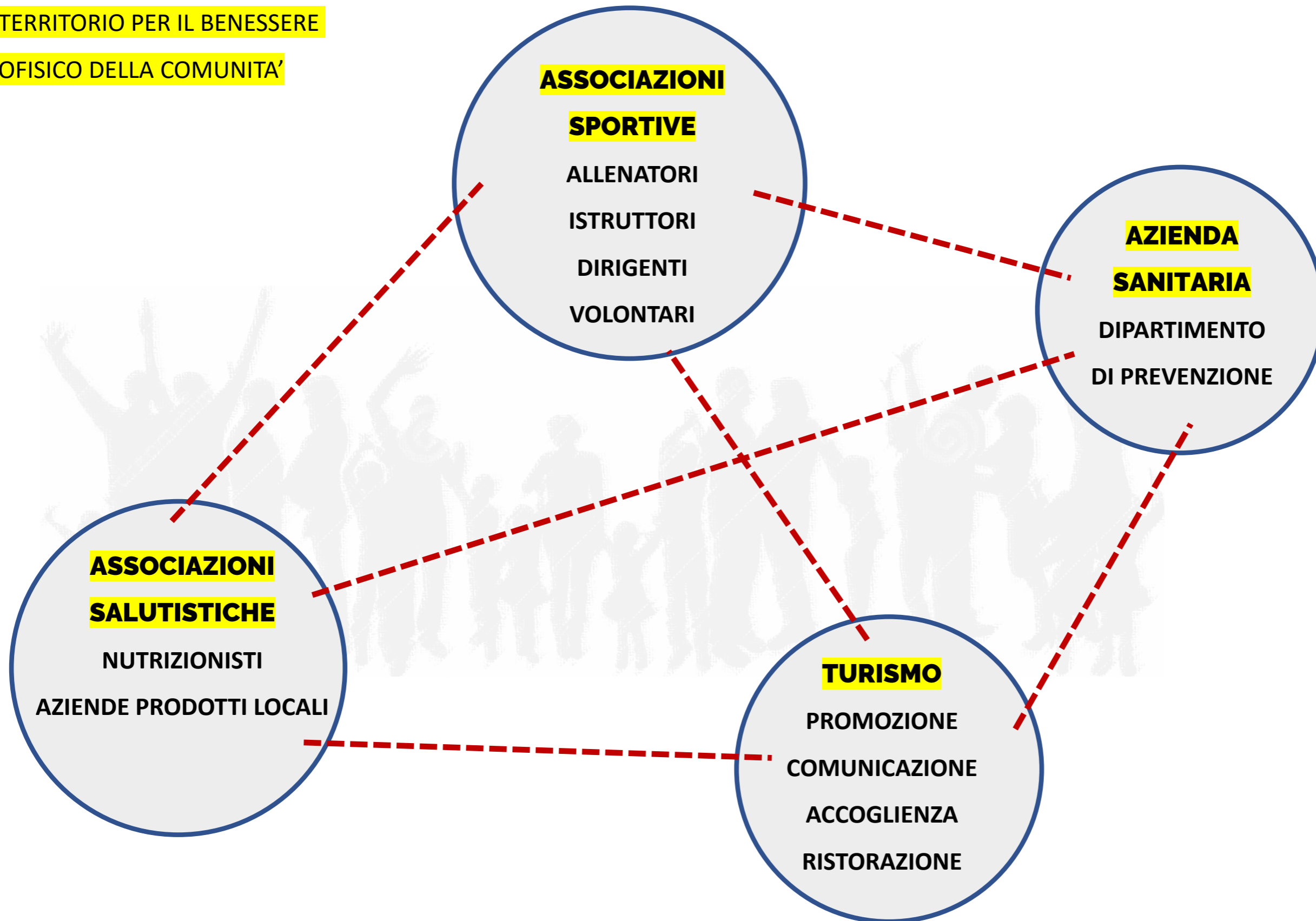


OBIETTIVO

CREARE SINERGIA TRA LE POTENZIALITA'

DEL TERRITORIO PER IL BENESSERE

PSICOFISICO DELLA COMUNITA'



A CHI SI RIVOLGE

GLI EFFETTI BENEFICI DELLE ATTIVITA' SVOLTE POSSONO

ESSERE GODUTI DA GIOVANI E ANZIANI

GIOVANI

AGGREGAZIONE

STUPORE

ENTUSIASMO

SERENITA'

MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA

ALIMENTAZIONE SANA

SENIOR

SOCIALITA'

BUONUMORE

ENTUSIASMO

MANTENIMENTO TONICITA'

MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA

ALIMENTAZIONE SANA

FASI

Il progetto si sviluppa in due fasi:
una prima legata alla ripartenza progressiva e controllata e una seconda legata al potenziamento e all'implementazione dell'offerta ludico-motoria.

FASE 1 ripartenza

OBIETTIVO: L'obiettivo nel breve termine di questo progetto è quello di ripartire con le attività motorie sfruttando diverse leve e portando un vantaggio concreto a comunità locali e società sportive.

FASE 2 consolidamento

OBIETTIVO: L'obiettivo di questa fase è a medio-lungo termine e punta ad un aumento lineare nel corso del tempo dell'offerta sportiva all'interno del territorio dell'Alto Friuli, favorendo quelle zone del territorio la cui ubicazione comporta difficoltà di accesso all'attività sportiva per i bambini/ragazzi che per la prima volta si affacciano al mondo dello sport.



FASE 1

CENTRO ESTIVO SPORTIVO

SOGGETTI COINVOLTI:

Atleti, Laureati in Scienze Motorie, ASD e SSD, comuni, produttori locali, popolazione locale.

AREE DI AZIONE:

Attività motoria, Promozione Sportiva, Educazione Alimentare, Promozione Prodotti Locali

Innanzitutto si vuol far sì che i ragazzi scendano di nuovo in campo oltrepassando il confine della propria disciplina. Si pensi ad esempio a quattro discipline come Calcio, Pallacanestro, Pallavolo, Sci, Atletica. Queste vengono ordinariamente praticate su tutto il territorio dell'Alto Friuli, con diverse proporzioni in termini di area geografica e atleti coinvolti. Per la fascia d'età dai 6 ai 14 anni si è pensato a un progetto, simile a centro estivo, che dia la possibilità ai giovani atleti di riprendere la pratica dello sport in maniera graduale, sicura, sana e interdisciplinare. L'idea potrebbe essere quella di impostare una settimana di sport in cui i ragazzi compiono attività sportiva di diverso tipo. Il filo comune è che queste attività vengano svolte interamente all'aperto sia per un discorso di sicurezza per i ragazzi coinvolti sia per un discorso di ritorno all'attività all'aria aperta a seguito delle misure contenitive legate alla pandemia. Ipotizzando un calendario settimanale si potrebbe impostare l'attività in questo modo:

Lunedì: Calcio

Martedì: Pallacanestro

Mercoledì: Camminata in Paese/Montagna a seconda delle possibilità che il territorio offre

Giovedì: Sci--atletica

Venerdì: Pallavolo

A livello temporale l'attività può essere impostata in questo:

- Post centro estivo: l'attività verrebbe svolta in un paio d'ore nella fascia pomeridiana prevedendo una pausa per la "merenda dello sportivo" *.

** In un'ottica di educazione alimentare sarebbe interessante coinvolgere i produttori locali per fornire ai ragazzi una merenda sana sfruttando i vantaggi del km0, seguendo un percorso mirato di semplice ma corretta educazione alimentare.*

Per la gestione delle attività si vuole coinvolgere gli studenti laureati o laureandi in scienze motorie, essendo persone qualificate per questo tipo di attività e di formazione, gli istruttori delle varie società assieme ai giovani del posto per seguire le norme vigenti in termini di rapporto numerico responsabili-bambini.



FASE 1

ORIENTEERING DAI SAVÔRS

SOGGETTI COINVOLTI:

Comunità, Turisti, Produttori Locali, Comuni

AREE DI AZIONE:

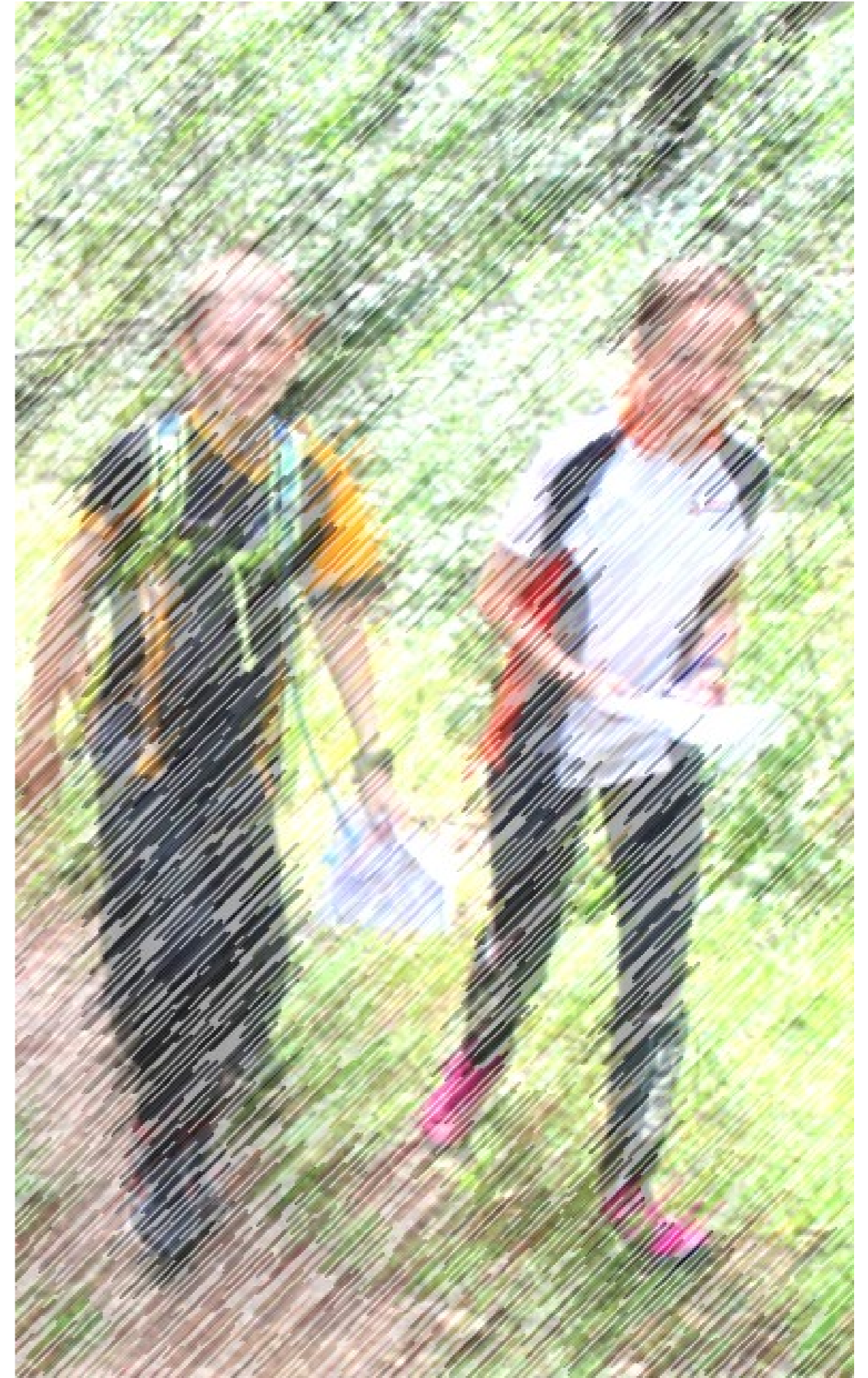
Turismo, Educazione Alimentare, Promozione Prodotti Locali, Attività motoria.

Il sabato mattina potrebbe essere sfruttato per unire sport e alimentazione in un'unica attività, ovvero **l'orienteeing gastronomico**: si tratta di un'attività non competitiva di orienteeing all'aria aperta (all'interno del paese o lungo le zone prative o sentieri della zona) a percorso contenuto in cui i partecipanti devono cercare i vari punti dove ad aspettarli non ci sarà la classica lanterna per la punzonatura ma un banchetto gestito da produttori locali che offre un assaggio della proprio prodotto con annessa descrizione e spiegazione.

Si tratta di una manifestazione che sfrutta la logica della passeggiata non competitiva.

È aperta a qualsiasi fascia d'età e anche alle famiglie, coinvolge le attività locali e promuove il comune di riferimento anche a livello turistico.

Si può ragionare nell'organizzazione di attività separate tra loro e autogestite oppure su un calendario unico itinerante (che ovviamente sfrutta le caratteristiche locali di tutti i comuni coinvolti).



FASE 1

TORNIAMO IN CAMPO

SOGGETTI COINVOLTI:

Atleti Tesserati, Società Ospitanti.

AREE DI AZIONE:

Attività motoria e sportiva in generale.

Per quanto riguarda gli adulti, è già stato deliberato che quest'estate l'attività sportiva non potrà riprendere seguendo le modalità ordinarie.

La volontà del progetto è quella di tornare sul campo tutti assieme, in un'ottica multidisciplinare e sfruttando gli spazi all'aperto per rispettare le direttive date dalle normative vigenti.

Si è pensato perciò di attivare un torneo ludico che coinvolga contemporaneamente diverse discipline.

Un'ipotesi in questo senso è l'introduzione di **un torneo di "Calcio Tennis modificato"**, ovvero un'evoluzione riadattata del calcio tennis classico che però coinvolge diversi sport (regolamento e modalità in fase di definizione).

Questo torneo verrà svolto su un numero prestabilito di campi allestiti all'interno del terreno di gioco dei vari campi da calcio coinvolti. Questo permetterebbe di rispettare le direttive ministeriali in termini di utilizzo delle strutture e di corretto flusso in entrata e in uscita dalle stesse. Si terrà una fase di qualificazione per area territoriale (selezionando uno o più campi sportivi ospitanti per ogni micro area identificate nel territorio dell'Alto Friuli).

Le squadre vincitrici di questa prima fase andranno poi a scontrarsi in una fase finale centralizzata.



FASE 1

FAVORIRE I RITIRI PRE--CAMPIONATO 2020--21

SOGGETTI COINVOLTI:

Società professionistiche di tutte le federazioni, ASD e SSD ospitanti, ASD e SSD ospitate, Comunità Locale, Esercizi commerciali locali, Comuni.

AREE DI AZIONE:

Turismo, Attività Locali, Promozione del Territorio.

Dal momento che i campionati 2020 sono stati sospesi, durante questa estate le strutture sportive solitamente coinvolte verranno solo parzialmente utilizzate.

È un fatto noto che la qualità delle strutture sportive e dei terreni di gioco in Carnia e nell'alto Friuli siano di prim'ordine, avendo ospitato negli anni ritiri di diverse società professionistiche di tutte le federazioni, oltre ad altre importanti realtà anche relative ad altri contesti sportivi.

Da evidenziare inoltre il fatto che diversi comuni presentino annesso strutture per il pernottamento come foresterie, hotel, case vacanza e simili.

Si pensa quindi di promuovere il territorio per poter ospitare i ritiri pre-stagionali delle diverse compagini regionali interessate, sia a livello di prima squadra sia a livello di settore giovanile.

Questo permetterebbe una spinta in ottica di rilancio sia per le società ospitanti sia per le attività dei comuni montani che sono state particolarmente penalizzate dall'emergenza COVID-19 anche e soprattutto per la loro posizione che solitamente trae molto vantaggio dalle attività di tipo turistico.



FASE 1

ATTIVITÀ MOTORIA PER ADULTI-ANZIANI

SOGGETTI COINVOLTI:

ASD E SSD, Polisportive, Comunità locale, laureati in scienze motorie, popolazione locale.

AREE DI AZIONE:

Promozione attività sportiva, attività motoria, salute e benessere.

Il progetto vuole coinvolgere la popolazione meno giovane, per incentivare e promuovere **l'attività fisica in questa particolare fascia d'età (over 60)** dove risulta fondamentale per la prevenzione di numerose patologie e garantisce una miglior qualità di vita.

Le attività, gestite da professionisti, verrebbero svolte all'aperto, in grandi spazi per garantire il distanziamento sociale (campi sportivi, parchi, prati o boschi).

A discrezione del professionista coinvolto e delle esigenze dei partecipanti le attività possono variare da una ginnastica "dolce"/attività fisica adattata ad un lavoro più dinamico ed intenso come l'allenamento funzionale e la calistenica, tutte attività svolte a corpo libero, senza l'utilizzo di particolari attrezzature.



FASE 2

CONSOLIDAMENTO

OBBIETTIVO:

L'obiettivo di questa fase è a medio--lungo termine e punta a un aumento lineare nel corso del tempo dell'offerta sportiva all'interno del territorio dell'Alto Friuli, favorendo quelle zone del territorio la cui ubicazione comporta difficoltà di accesso all'attività sportiva per i bambini/ragazzi che per la prima volta si affacciano al mondo dello sport.

SOGGETTI COINVOLTI:

ASD e SSD, Comunità locali, Comuni, Giovani

AREE DI AZIONE: Promozione attività sportiva, Incremento tesserati per le diverse società sportive, Utilizzo strutture

In termini sportivi l'Alto Friuli presenta tre grandi punti di riferimento: Tarvisio, Tolmezzo e Gemona del Friuli.

Questi tre comuni, per dimensioni e centralità, ospitano una buona parte delle strutture e delle attività sportive attive attualmente, calcistiche e non. L'intero territorio dell'Alto Friuli offre tuttavia un gran numero di strutture moderne e di alto livello utilizzabili dalle comunità delle varie vallate.

La concentrazione di attività sportive nei maggiori centri e la relativa distanza dalle vallate è spesso un ostacolo per l'accesso all'attività sportiva per i giovani delle comunità montane.

Questo spesso esclude a priori un bambino dalla possibilità di praticare uno sport in giovane età che potrebbe piacergli o per cui potrebbe risultare portato. L'idea è quella di sviluppare gradualmente dei centri territoriali localizzati in determinati comuni (che siano centrali rispetto ad una determinata area) per dare maggiore accesso all'attività sportiva ai ragazzi locali, sfruttando le strutture del territorio.

Operativamente si prevede:

- la messa a disposizione delle strutture sportive da parte delle Amministrazioni comunali che provvedono ai costi di funzionamento e ai costi di sanificazione degli spazi.
- organizzazione e gestione delle attività affidata alla ASD di riferimento.

Dal punto di vista economico i costi previsti possono essere quantificati in:

- Acquisto attrezzature legate alla gestione sanitaria: termometro, saturimetro e vaporizzatori all'ozono ottenibili tramite richiesta di contributo
- Costi di funzionamento strutture, messi a disposizione dai Comuni
- Svolgimento attività con istruttori e operatori, coperti da quote di partecipazione

