



WWW.SPORTASCUOLA.IT
WWW.OPESITALIA.IT

Sport@Scuola il progetto

Sensibilizzare le fasce più giovani della popolazione allo sport, inteso come pratica motoria e pratica sportiva, ma anche come stile di vita sano, oltre che come mezzo per la trasmissione di valori e come una palestra di vita che insegna a socializzare e crescere, a impegnarsi e confrontarsi con i propri limiti. È questo il senso del progetto Sport@Scuola, voluto e realizzato da OPES, Organizzazione per l'Educazione allo Sport, Ente senza scopo di lucro che promuove e organizza, in collaborazione con le Associazioni Sportive Affiliate, numerose iniziative atletiche e ricreative, a carattere locale, provinciale e nazionale.

Forti del successo di 14-19 Sport@Scuola, il progetto pensa ora più in grande e si rivolge a una fetta molto più ampia di giovani, dai 10 ai 19 anni, suddivisi in due gruppi in ragione degli obiettivi che il progetto intende realizzare. Dai 10 ai 13 anni, Sport@Scuola si propone quindi di offrire la possibilità ai ragazzi di accedere ad attività di avviamento alla pratica motoria che partano dalle dinamiche non formali del gioco e della condivisione in gruppo.

Dai 14 ai 19 anni, le attività invece sono di orientamento alla pratica sportiva, per prevenire l'abbandono precoce degli adolescenti, ampliando l'offerta sportiva a disposizione dei giovani coinvolti. In questa fase, vengono valorizzati tanto l'aspetto ludi-





co-ricreativo dello sport quanto quello sociale e sanitario.

Gli obiettivi che Sport@Scuola si propone di realizzare sono rilevanti: **OPES vuole sviluppare tra i giovani una sempre maggiore consapevolezza dell'importanza dei benefici derivanti dallo svolgimento di attività sportiva e motorio-ricreativa**, intesa come strumento di attuazione del diritto alla salute, al completo benessere fisico, psichico e sociale della persona e alla prevenzione della malattia e delle dipendenze. “Abbiamo deciso di investire in maniera strutturale sull'attività di avviamento e prevenzione dell'abbandono precoce delle pratiche sportivo-motorie perché riteniamo siano questi i principali aspetti su cui un Ente di Promozione sportiva debba concentrarsi. Riteniamo inoltre che le profonde carenze del sistema sportivo nazionale debbano essere colmate nel rispetto dei principi della collaborazione e della condivisione ed è per questo che abbiamo scelto di portare avanti questo progetto in collaborazione con tutte le istituzioni, sportive e statali. Enti di Promozione Sportiva, Federazioni Nazionali e Discipline Sportive Associate hanno, oggi, il dovere concreto di superare le distanze che li separano con l'obiettivo di risollevarlo lo sport di base nell'interesse di tutti i giovani italiani e delle generazioni future a venire”, dichiara il presidente nazionale di OPES, **Marco Perissa**.

Le considerazioni da cui OPES e il presidente Perissa muovono, affondano le radici in alcuni dati allarmanti: **l'inattività fisica, con quasi 1 milione di**

ARTI MARZIALI



Arti Marziali, ovvero quell'insieme di pratiche fisiche, mentali e spirituali legate al combattimento. Nate come allenamento dei guerrieri in battaglia – ‘Marziale’ da Marte, il dio della guerra – oggi le Arti Marziali sono utilizzate al fine di un miglioramento dell'individuo, dal punto di vista psichico e fisico, e anche come strumento di difesa personale.

Oggi, le arti marziali vengono studiate per varie ragioni: ottenere abilità di combattimento, autodifesa, sport, salute fisica e forma di ginnastica, autocontrollo, meditazione, responsabilizzazione sull'uso della forza, acquisire confidenza col proprio corpo, sicurezza nelle proprie capacità e consapevolezza dei propri limiti. Alcune arti marziali sono considerate tradizionali e sono legate a precisi contesti etnici, religiosi o culturali, mentre altre sono moderni sistemi sviluppati o da un fondatore o da un'associazione.

In Italia è nel 1902 che si costituisce la Federazione Atletica Italiana, su iniziativa del marchese Luigi Monticelli Obizzi (1863-1946), con lo scopo di “coordinare l'attività di lotta e di sollevamento pesi”. Il Judo entra a far parte della Federazione nel 1954, anche se già nel 1931, in via sperimentale, la FAI aveva inglobata la Federazione Jiu-Jutsuista Italiana, costituita sin dal 1924. Nel 1974 viene mo-





dificato il nome in Federazione Italiana Lotta Pesì Judo (FILPJ), ratificato poi dal CONI. Un ventennio dopo, viene inglobata anche la Federazione del Karate, fino a quel momento inserita nella Federazione Italiana Taekwondo Karate, per poi arrivare, nel 2000, alla moderna FIJLKAM. In quell'anno, infatti, si è costituita in Federazione autonoma la sezione Pesì (Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica - FIPCF), mentre insieme al Judo, alla Lotta e al Karate ha assunto maggiore rilievo la sezione Arti Marziali, caratterizzando la FIJLKAM come Federazione degli sport da combattimento. Nel 2004, ai Giochi di Atene, anche la Lotta femminile è entrata nel programma olimpico.

Le Arti Marziali vengono spesso riportate alla

dimensione di pura tecnica di combattimento atta a difendersi o a attaccare. Si tratta però di un pensiero riduttivo che non rende merito agli innumerevoli benefici che queste discipline comportano verso chi le pratica. Innanzitutto, dal punto di vista psichico, la pratica degli Sport da combattimento consente di aumentare la sicurezza di sé e dei propri mezzi, migliorando l'autocontrollo e abbassando i livelli di stress. Dal punto di vista fisico, gli Sport da combattimento migliorano l'agilità e la flessibilità articolare, rinforzano tutti i muscoli del corpo.



BEACHVOLLEY

Sport di squadra, il Beach Volley nasce come variante della Pallavolo e si gioca sulla sabbia. Da semplice momento ludico-ricreativo in riva al mare, il Beach Volley si è evoluto fino ad essere riconosciuto come Sport olimpico. Originario della California e delle Isole Hawaii, il Beach Volley è a oggi uno Sport molto popolare anche in regioni che non presentano una linea costiera, come la Svizzera. Sebbene si sia giocato a pallavolo sulla sabbia già sulle spiagge della Francia nel 1944 durante la Seconda Guerra Mondiale in Normandia e in Bretagna, e si racconti che qualche squadra maschile abbia giocato sulle spiagge di Waikiki, sulle isole Hawaii, sempre nel 1944, la nascita del beach volley viene fatta risalire al 1930, dove a Santa Monica, in California, per la prima volta viene trasferito il campo di Pallavolo su sabbia. Sempre in California, nel 1947 si gioca il primo torneo ufficiale. Negli anni Cinquanta viene organizzato il primo circuito su 5 spiagge della California: Santa Barbara, State, Corona del Mar, Laguna e San Diego. In



Italia, le prime notizie del Beach Volley, risalgono al 1984, quando viene organizzato il primo torneo al Fantini Club, sulla spiaggia di Cervia. È nel 1996 che, ad Atlanta, si disputa la prima edizione del torneo olimpico di beach volley. È nel 2011 che la FIVB assegna all'Italia l'organizzazione dei Mondiali del 2011.

Il Beach Volley consente di coniugare attività fisica e divertimento; ottimo come alternativa allo sport 'da interni', soprattutto quando le temperature si fanno più calde durante la stagione estiva, il Beach Volley consente di tonificare e rassodare tutti i muscoli del corpo, sollecitando sia quelli delle gambe, sia quelli addominali e quelli delle braccia e delle spalle. Essendo uno sport da praticare prevalentemente all'aperto, influisce sulla produzione della serotonina, l'ormone che regola l'umore.



CALCIO BALILLA



Un campo di calcio in scala, divertimento puro, compagno dell'infanzia di ognuno di noi, il Calcio Balilla è un gioco che simula una partita di calcio, in cui i giocatori manovrano, in un tavolo da gioco apposito con sponde laterali, tramite barre (o stecche), le sagome di piccoli giocatori (detti omni-ni o ometti), cercando di colpire con essi una pallina per spingerla nella porta avversaria.

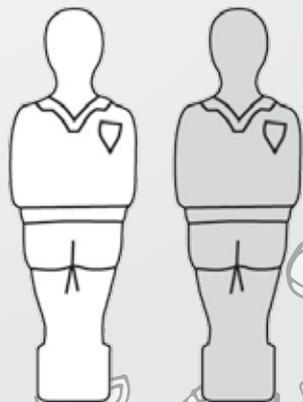
Conosciuto anche come Biliardino, il nome del Calcio Balilla risale all'epoca del ventennio fascista: durante il regime di Benito Mussolini, infatti, la pratica di questo gioco viene consentita ai soldati, in sostituzione al calcio vero, molto pericoloso in zone di guerra. Veniva praticato anche dai feriti che, sempre in epoca fascista, avevano il culto della sportività e dell'agonismo, come giovamento all'attività fisica e ai riflessi.

Paese che vai, nome che trovi. Se nella Penisola viene comunemente chiamato Biliardino, il Calcio Balilla, nella Svizzera italiana è definito footballino. In inglese si dice table football, mentre in Spagna prende il nome

di futbolín. In Francia è conosciuto come baby-foot. In Germania viene chiamato Tischfußball o più comunemente Kicker. In Pakistan è anche conosciuto come patti. In Brasile ha ricevuto diversi nomi come totò o pebolim. In Argentina il calcio balilla viene chiamato metegol e negli altri paesi dell'America Latina è conosciuto come canchitas o futbolito. In Bulgaria questo gioco è chiamato djaga. In Turchia prende il nome di langirt. In Cile è conosciuto come tacataca. In Portogallo si chiama matraquilhos.

L'inventore del Calcio Balilla è Alejandro Finisterre. Negli anni immediatamente successivi alla guerra, inizia in Francia la produzione industriale, quando il marsigliese Marcel Zosso crea i primi biliardini in serie simili a quelli che conosciamo oggi. Visto il successo, Zosso inizia a esportare l'attività oltre i confini francesi e arriva anche in Italia: è la famiglia Garlando tra le prime a produrre calcetti, e oggi è leader mondiale del settore. A partire dagli anni Cinquanta, il Calcio Balilla si diffonde anche negli USA, dove è stato portato dai soldati americani che avevano fatto la guerra.

Oggi, il Calcio Balilla è considerato un vero e proprio Sport. Figurano anche Federazioni, Associazioni e Comitati. Sul finire degli anni Novanta si è tenuta anche la prima Coppa del Mondo, a Parigi. La Federazione Internazionale di Calcio da Tavolo (International Table Soccer Federation, ITSF), è stata fondata nell'agosto del 2002 e conta 50 Nazioni affiliate. In Italia esistono due Federazioni, la FICB per gli atleti normodotati e la FPICB, ovvero la Federazione Paralimpica. Mentre quest'ultima è stata riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico, la FICB da anni anela al riconoscimento da parte del CONI, che però ancora non è arrivato. Ottimo passatempo, via di mezzo tra attività fisica e divertimento, il Calcio Balilla apporta benefici anche ai riflessi: l'attenzione alla pallina aumenta e migliora la velocità di reazione del sistema nervoso, anche in situazioni non ludiche.



CRICKET

Il cricket è lo sport anglosassone per eccellenza. È uno sport di squadra, nato tra il XIV e il XV secolo nel Sud dell'Inghilterra, si caratterizza dapprima come uno Sport dell'emergente classe borghese. Ci vorrà molto tempo prima che il Cricket, da oltremarina, giunga in Italia: le prime notizie risalgono infatti alla fine del XVIII secolo quando, nel 1773, si gioca un incontro a Napoli tra due squadre formate da equipaggi della flotta di Lord Nelson. A fare gli onori di casa, il colonnello Maceroni dell'esercito borbonico, riconosciuto come primo patrocinatore del cricket italiano. Passerà un secolo prima che venga fondato il primo club italiano: nel 1893 nasce il Genoa Cricket & Football Club, composto inizialmente da soli inglesi che alternava al cricket, nella stagione invernale, il football. A seguire, il Milan e poi l'Internazione Torino, che in seguito diverrà la Juventus. Si tratta di club nei quali, nel giro di 10 anni, il cricket ha poi lasciato il posto all'emergente calcio.



In generale, il cricket è divenuto uno Sport globalizzato dopo la Seconda Guerra Mondiale, con la concessione dell'indipendenza ai Dominions britannici e l'istituzione del Commonwealth. A oggi, infatti, oltre che in Inghilterra, il Cricket è praticato principalmente nei Paesi del Commonwealth, che figurano anche come Full Members dell'International Cricket Council – istituzione che regola il Cricket mondiale: Bangladesh, India, Sri Lanka, Pakistan, Galles, Australia, Nuova Zelanda, Sudafrica, Zimbabwe e nei Ca-

raibi anglofoni (Indie Occidentali Britanniche). Grazie all'aiuto di 2 magnati televisivi australiani, Kerry Packer e Rupert Murdoch, il cricket si è rivoluzionato trovando nel gioco ad over (serie di 6 lanci) limitati, la sua dimensione internazionale. Di questo nuovo cricket fa parte anche l'Italia, attualmente piazzata intorno alla ventesima posizione mondiale.

Proprio in Italia, il Cricket torna in auge dagli anni Sessanta in poi, quando a Roma viene costruito un campo nella Villa Doria Pamphili. Segue poi la creazione del Milan Cricket Club.

Verso la fine degli anni Settanta viene inoltre fondata quella che poi diverrà la Roma Capannelle Cricket Club. La nascita dell'Associazione Cricket Italiana, fondata nel 1980, dà al Cricket una dimensione nazionale. La Federazione Cricket Italiana è a oggi una Disciplina Sportiva Associata riconosciuta dal CONI.



«Il cricket deve molto della sua unicità al fatto che dovrebbe essere giocato non soltanto secondo le proprie regole ma anche secondo lo Spirito del Gioco. Qualsiasi azione che sia vista come contraria a questo Spirito causa un danno al gioco stesso. La responsabilità principale di assicurarsi che il gioco sia condotto secondo lo spirito del fair play è dei capitani. Essere uniti consente di migliorare» è quanto si legge nel preambolo che apre le Leggi del Cricket. Oltre a numerosi benefici fisici, il Cricket è uno sport a forte valenza sociale, complice anche la durata delle partite, che può variare da qualche ora fino a svariati giorni. Si tratta di uno sport che aiuta a sviluppare i muscoli e a migliorare la coordinazione, soprattutto tra occhi e braccia, per colpire la palla e mantenerla in gioco.

FOOTGOLF



Convertito in Sport vero e proprio nei Paesi Bassi, dove le regole sono state standardizzate, il Footgolf è praticato a livello internazionale. Nel 2012 è istituita la FIGF - Federazione Internazionale di Footgolf, in continua espansione. La prima Coppa del Mondo si è disputata a Budapest, in Ungheria, nel giugno del 2012. In Italia il primo torneo di Footgolf si è tenuto nel 2013, per volontà della AIFG (Associazione Italiana Footgolf) che a tutt'oggi rimane l'unica riconosciuta in ambito internazionale dalla Federazione Internazionale di Footgolf. Sempre in Italia, e sempre nel 2013, nasce la Federazione Italiana. La Federazione Italiana Golf, inoltre, ha riconosciuto il carattere specifico del FootGolf.

Si tratta di uno Sport di precisione. Derivato direttamente dal golf, il Footgolf ha in sé vari benefici, tra cui la possibilità di coniugare il benessere fisico a quello psichico, ma anche l'opportunità di divertirsi e socializzare, e di vivere momenti di attività all'aria aperta. Adatto a ogni età, consente di aumentare la concentrazione, di affinare la tattica di gioco e le strategie volte al raggiungimento di obiettivi precisi, in questo caso le buche. Migliora l'equilibrio e aumenta la flessibilità delle articolazioni.

GIOCHI E SPORT TRADIZIONALI

Con la definizione “Giochi e Sport tradizionali” si intendono tutte quelle attività ludiche e motorie, a vocazione sportiva, per le quali, però, non sia intervenuto il processo di sportivizzazione, ovvero



la trasformazione del gioco in sport moderno. Fanno parte di questa categoria la Boccia su Strada, il Calcio Storico Fiorentino, il Fiolet, le Freccette, il Lancio della Ruzzola e del Ruzzolone, il Lancio della Forma di Formaggio, la Lippa, la Morra, il Palet, la Rebatta, il Rulletto, il Tiro alla Fune, il Tiro con la Balestra, il Tiro con la Fionda, la Trottola, lo Tsan, i Birilli e il Ferro di Cavallo. Nella Dichiarazione UNESCO 2003, detta anche Carta internazionale dei giochi e degli sport tradizionali l'UNESCO ha stabilito che il gioco tradizionale fa parte dei Patrimoni morali e immateriali dell'umanità.



La Federazione Italiana Giochi e Sport Tradizionali, nata nel 1972, promuove, favorisce e sviluppa, in forma dilettantistica, tutti questi sport. A oggi è riconosciuta dal CONI come Disciplina Associata. La FIGeST viene invitata a partecipare alle manifestazioni più importanti organizzate in Europa dove fa conoscere gli sport tradizionali italiani.

PALLA TAMBURELLO

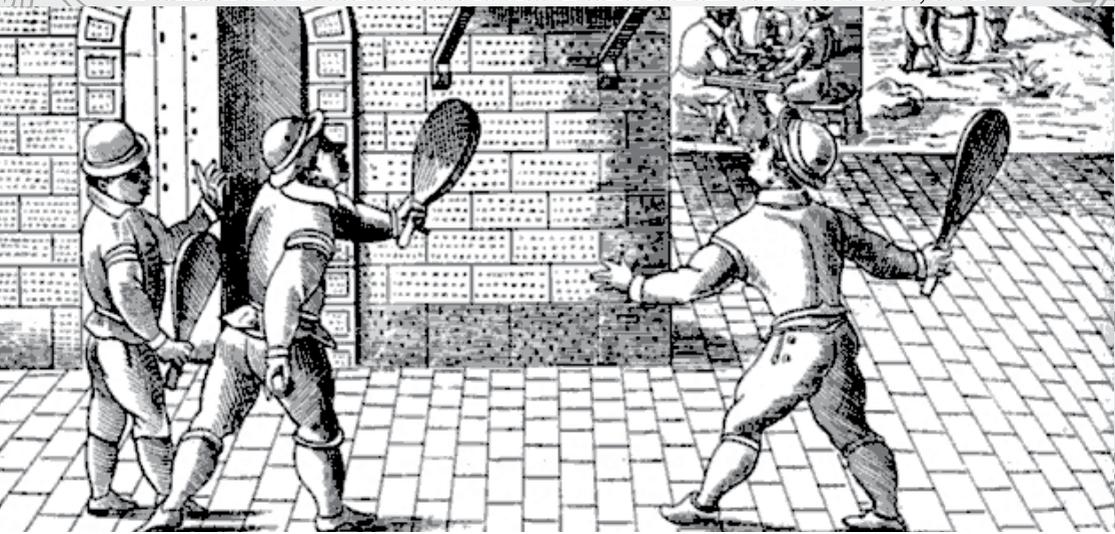


La Federtamburello, FIPT, costituita nel 1926 e associata al Coni dal 1979, conta oggi 248 società, circa 13 mila tesserati, una presenza ormai capillare in tutta Italia e svolge un'intensa attività internazionale, dalla Francia alla Germania, dall'Ungheria alla Repubblica Ceca, fino al Brasile, Cuba, Cina, Giappone, Australia, In-

dia che fa da traino all'intero movimento mondiale.

La Palla Tamburello si prepara quest'anno ad assegnare il suo 103° scudetto. Il primo è stato vinto dall'Udinese nel 1896; l'ultimo dalla Veronese Monte nel 2014. Una menzione a parte per l'astigiana Callianetto, con 10 scudetti di fila, dal 2002 al 2011.

Il tamburello ha attraversato la vita di tanti italiani con discrezione, scan-





endo il tempo prima con l'eleganza dei gesti bianchi (una volta, come nel tennis, si giocava soltanto con pantaloni lunghi candidi) e tamburelli realizzati artigianalmente in pelle di asino o di cavallo e ora con sistemi di gioco e attrezzi in plastica altamente performanti che richiedono una preparazione, non solo fisica, di primissima qualità.

La specialità di gioco open del tamburello si pratica su un campo lungo 80 metri e largo 20, con 5 giocatori per parte che si danno battaglia sulla distanza dei 13 giochi, con punteggi (15-30-40) simili al tennis e che, anzi, stando alla storia, il tennis ha mutuato proprio dagli sport sferistici (pallone a bracciale, pallapugno e altri) di cui il tamburello fa parte.

L'evoluzione dello sport ha trovato nuove frontiere con l'attività indoor, 3 contro 3 nelle palestre su campi di 34 per 15 metri, e con il tambeach - singolo, doppio e misto - ovvero il tamburello giocato su fondo sabbioso su campi di 24 metri per 12 per l'assegnazione dei titoli italiani oppure di m. 9 per 7 per l'attività "funny", che prevede - oltre alle misure ridotte del campo - modalità di gioco più semplici.

L'attività nelle scuole poi ha avuto un grandissimo successo grazie anche alla formula che mette in campo, a rotazione, l'intero gruppo classe.

Un fenomeno di massa dunque che coinvolge appassionati giovani e meno giovani: perché il tamburello non ha età.

PALLACANESTRO



La pallacanestro, o basket - dall'abbreviazione del termine inglese basketball - è uno sport di squadra, in cui 2 formazioni di 5 giocatori ciascuna si affrontano in campo. Nato a Springfield (Massachusetts) nel 1891 da un'idea del medico e professore di educazione fisica James Naismith, il Basket si è presto diffuso in tutto il mondo grazie all'attività della Federazione Internazionale Pallacanestro, fondata nel 1932. A partire dai Giochi Olimpici del Berlino del 1936, il basket è anche uno Sport olimpionico; dal 1976 viene introdotto anche il torneo femminile.

In Italia, la nascita della Pallacanestro risale al 1907, quando Ida Nomi (membro della C.T. femminile della Federginnastica) traduce in italiano le regole e introduce la "Palla al cesto". Nel 1920 viene organizzato il primo campionato nazionale; un anno dopo, nel 1921, nasce la Federazione Italiana Basketball (FIB), che sarà riconosciuta, quasi un decennio dopo,

dal CONI, per divenire, a partire da quel momento, autonoma rispetto alla Federginnastica. La Federazione Italiana Pallacanestro promuove, regola e sviluppa il Basket in Italia, essendo l'unica rappresentante dello sport della Pallacanestro, nelle sue forme agonistiche o amatoriali, svolte al coperto o sui campi all'aperto.

Essendo uno sport di squadra, la Pallacanestro riesce a stimolare lo spirito di gruppo, soprattutto se praticato sin dall'infanzia.

I corsi per i bambini sono però consigliati a partire dai 7 anni, in quanto bisogna già aver sviluppato una buona coordinazione neuro-muscolare, coordinazione che, con la pratica, viene accresciuta. La Pallacanestro consente di sviluppare i muscoli delle braccia e delle gambe, di fortificare quelli addominali e di allungare la colonna vertebrale.



SQUASH

È la nascita del Bologna Squash Center a inaugurare ufficialmente la stagione dello Squash in Italia, nel 1976. Anche se quella di Bologna è la prima scuola italiana, già prima di allora esistevano 2 campi, a Milano, utilizzati dai dipendenti stranieri della Cucirini Cantoni Coats, che avevano dato vita al Milan Squash Giambellino. Un anno dopo l'esperienza bolognese, prende vita l'Associazione Italiana Badminton Squash (AIBS), che segna l'unione dei 2 sport Squash e Badminton, e vengono disputati i primi Campionati Italiani Assoluti, a cui prendono parte le società sportive di Milano, Bologna e Bergamo. Quella dello Squash è una strada costellata di successi: negli anni a seguire, sempre più persone praticano lo squash e, di conseguenza, nascono numerosi clubs e si organizza un'intensa attività agonistica nazionale ed internazionale: a oggi si stima che più di 17 milioni di persone pratichino lo sport nei 50mila campi sparsi in tutto il mondo.





Nel 1985, infine, lo Squash diviene autonomo dal Badminton, con la nascita della Federazione Italiana Giuoco Squash (FIGS), riconosciuta dal CONI dapprima come Disciplina Associata e in seguito, nel 2007, come Federazione Sportiva Nazionale. La FIGS è anche affiliata alla World Squash Federation (WSF), che governa lo Sport dello Squash.

Lo Squash è uno sport di racchetta, giocato da 2 (singolare) o 4 (doppio) giocatori in un campo rettangolare delimitato da quattro pareti con una palla di gomma. Come Sport, è anche riconosciuto dal Comitato Olimpico Internazionale ed è in attesa di essere incorporato in un futuro programma olimpico. Derivato dal Tennis, lo Squash – che si differenzia dal primo per essere giocato al chiuso – era praticato in Inghilterra già dal 1830, sebbene nel nostro Paese sia arrivato solo verso la fine degli anni Settanta. Anche il nome, infatti, deriva dall'inglese: 'squash' significa schiacciare o comprimere, ovvero quello che accade alla palla di gomma quando viene tirata dai giocatori contro il muro. Dall'Inghilterra, poi, lo Squash si è diffuso principalmente nelle colonie britanniche.

Lo Squash è uno sport molto impegnativo, che richiede una notevole resistenza fisica. È un gioco dinamico, di concentrazione, riflessi e coordinazione motoria. La sollecitazione maggiore si ha alle gambe, in particolare a ginocchia e caviglie. Richiede anche tattica e sollecita la prontezza dei riflessi del giocatore. È stato classificato come una delle attività fisiche più sane dalla rivista Forbes nel 2003.

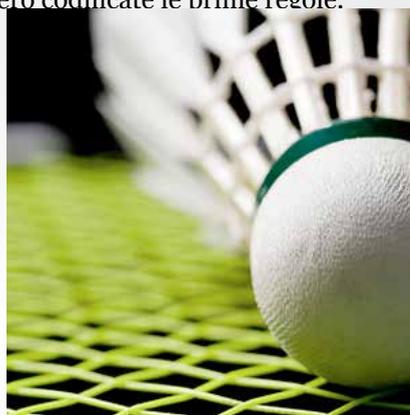
BADMINTON

Come molti altri sport moderni il Badminton ha origini antiche, testimonianze storiche confermano l'esistenza di un gioco cinese, il Ti Juan Zi, risalente al I secolo a.C, in cui compare il primo rudimentale volano. È l'Inghilterra a dare il nome alla disciplina quando nel XVII sec. presso la residenza "Badminton House" ne vennero codificate le prime regole.

Il Badminton è uno tra gli sport più diffusi al mondo che debutta come disciplina olimpica a Barcellona 1992. Le specialità di gara sono 5: singolo maschile, singolo femminile, doppio maschile, doppio femminile e doppio misto e le dimensioni del campo sono 13.40 m x 6.10 m. Le categorie sono Senior, Junior, Under e Master.

La crescita costante del Badminton in Italia è sancita da successi importanti raggiunti anche in ambito Internazionale e dalla partecipazione alle Olimpiadi di Pechino 2008 e Londra 2012 dell'atleta Agnese Allegrini.

Il fiore all'occhiello della Federazione Italiana Badminton è il PalaBadmin-

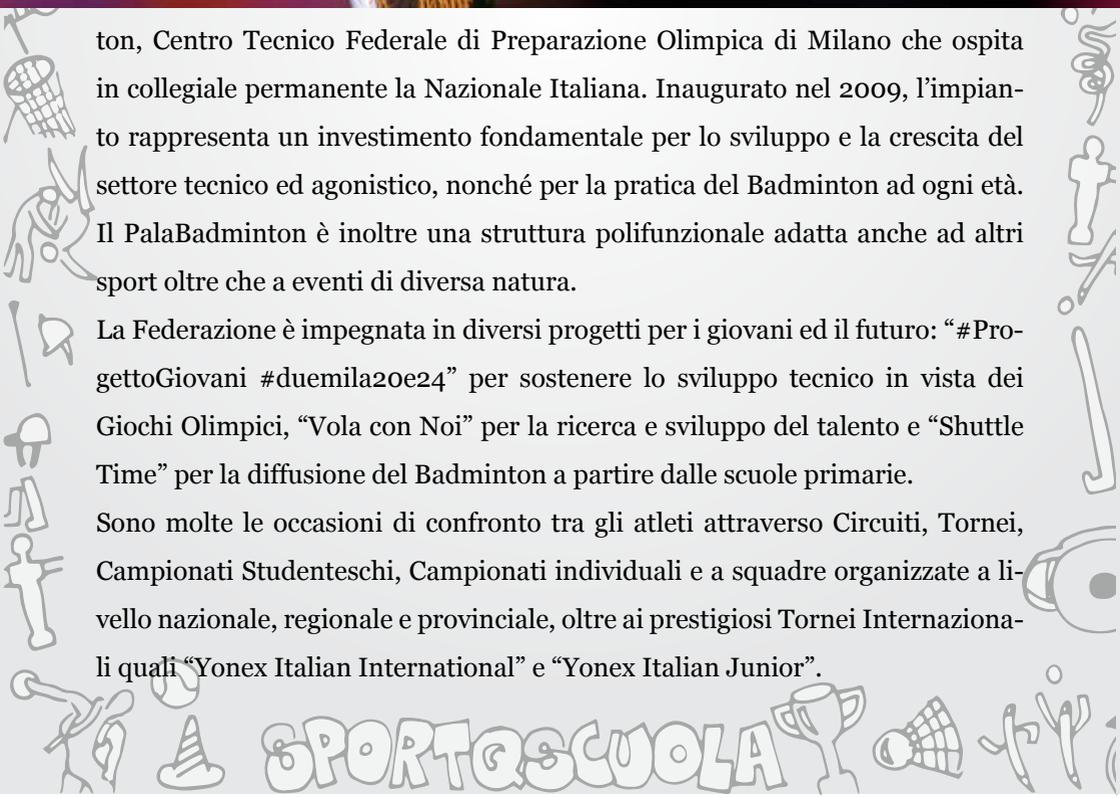




ton, Centro Tecnico Federale di Preparazione Olimpica di Milano che ospita in collegiale permanente la Nazionale Italiana. Inaugurato nel 2009, l'impianto rappresenta un investimento fondamentale per lo sviluppo e la crescita del settore tecnico ed agonistico, nonché per la pratica del Badminton ad ogni età. Il PalaBadminton è inoltre una struttura polifunzionale adatta anche ad altri sport oltre che a eventi di diversa natura.

La Federazione è impegnata in diversi progetti per i giovani ed il futuro: “#ProgettoGiovani #duemila20e24” per sostenere lo sviluppo tecnico in vista dei Giochi Olimpici, “Vola con Noi” per la ricerca e sviluppo del talento e “Shuttle Time” per la diffusione del Badminton a partire dalle scuole primarie.

Sono molte le occasioni di confronto tra gli atleti attraverso Circuiti, Tornei, Campionati Studenteschi, Campionati individuali e a squadre organizzate a livello nazionale, regionale e provinciale, oltre ai prestigiosi Tornei Internazionali quali “Yonex Italian International” e “Yonex Italian Junior”.



CANOA KAYAK

Andare in canoa è una di quelle attività che consente di ristabilire un corretto rapporto con la natura, compromesso dalla nostra vita di cittadini nelle metropoli moderne. Scivolando sull'acqua, scatenandosi in evoluzioni straordinarie tra le onde, mulinando la pagaia controcorrente, risalendo fiumi o discendendoli, remigando nell'occhio di vortici o sotto muri d'acqua, si aprono spazi di libertà ed avventura inusuali. Ma in canoa si può anche rilassare la mente ed entrare in sintonia spirituale con l'ambiente, immersi in meravigliosi paesaggi, alla scoperta di luoghi idilliaci raggiungibili solo dall'acqua. Andando di pagaia su un fiume o sul lago, si comprende quanto può essere bello stare soli con stessi, misurare i propri limiti, sentire la fatica e superarla.

Sport tra i più completi, adatto a ragazzi e adulti, praticato anche dai diversamente abili, rinforza i muscoli del busto e delle braccia, le articolazioni



e i tendini. I movimenti che si compiono con la pagaia, irrobustiscono l'apparato scheletrico e migliorano la coordinazione cuore-respirazione, funzione che incrementa l'afflusso di ossigeno ai muscoli, stimolando quella sana bradicardia tipica di una buona salute. Una uscita dopo l'altra, il kayak diventa parte di noi, impariamo a rispettarlo e curarlo, sapendo

che dalla sua efficienza dipende la nostra sicurezza, si crea un rapporto con l'attrezzatura che accresce nel praticante il senso di responsabilità.

Come tanti altri sport oggi praticati, anche questo è la moderna proiezione di un'antica attività umana. Si va in canoa dalla notte dei tempi, da quando un uomo primitivo, guardando i tronchi galleggiare, ebbe l'idea della prima rudimentale piroga, che ben presto divenne il mezzo di trasporto usato per spostarsi lungo i corsi d'acqua, più facilmente praticabili, sicuri e riconoscibili rispetto alle vie di terra. Nei secoli le imbarcazioni si sono evolute sino a dare origine a due tipologie base: a pala semplice e a pala doppia. Dal primo tipo è derivata l'attuale canoa canadese, erede diretta di quella usata dai pellerossa e dai cacciatori di pelli del Nord America; dal secondo discende il kayak, particolarmente mobile e molto manovrabile, usato ancora oggi dagli esquimesi per la caccia e il trasporto delle merci.

Nel terzo millennio l'organizzazione e lo sviluppo di questa disciplina sono di competenza della Federazione Italiana Canoa Kayak, riconosciuta dal CONI nel 1987. La FICK coordina l'attività agonistica ed amatoriale delle varie specialità:



Canoa Velocità e Canoa Slalom, entrambe discipline olimpiche, Canoa Discesa, Canoa Polo, Canoa Maratona, Paracanoa, Dragon Boat, Outrigger & Ocean Kayak, le attività turistiche amatoriali e i progetti in collaborazione con scuole elementari e medie.

La Federazione organizza, coordina e supporta gli eventi agonistici nazionali ed internazionali che si svolgono sul territorio italiano. Numerosi sono i centri tecnici ubicati sul territorio italiano, il più noto al grande pubblico è quello sito sul lago di Castel Gandolfo sede Federale di Alta Preparazione Olimpica in cui si allenano da oltre mezzo secolo gli atleti azzurri migliori e da cui sono passati campioni del calibro di Josefa Idem, Daniele Molmenti, Antonio Rossi, Beniamino Bonomi, Daniele Scarpa, Oreste Perri.

A conferma dell'alta qualità delle strutture e della capacità organizzativa della FICK, l'assegnazione dei Mondiali di Canoa Velocità, che si terranno quest'anno all'Idroscalo di Milano e i Mondiali di Discesa, da svolgersi in Valtellina (Lombardia); nel 2015 ancora all'Idroscalo meneghino, sarà la volta dei Mondiali di Velocità, validi come qualificazione alle Olimpiadi di Rio de Janeiro 2016.



ATLETICA LEGGERA

La pratica dell'Atletica Leggera consente di allenare tutti i muscoli e quindi favorisce l'armonico ed equilibrato sviluppo del corpo, mantiene in completa efficienza l'apparato cardiocircolatorio e contribuisce alla ottimale funzionalità del metabolismo. Questi fattori la rendono uno tra i principali sport di base, propedeutico a qualsiasi altra disciplina, nonché ideale negli anni della crescita. Le sue tante specialità si basano su i principali movimenti naturali che l'uomo compie sin da quando è apparso sulla terra: marcia, corsa, salto, lancio, diventati nei secoli il repertorio dei giochi dei bambini in tutto il mondo, vogliosi di relazionarsi con lo spazio che li circonda.

Sotto l'aspetto mentale e caratteriale l'Atletica propone sfide diverse: quella con se stessi, essendo uno sport individuale; quelle con il tempo, le distanze e gli avversari. In senso formativo questa disciplina contribuisce a definire nel giovane la coscienza del proprio corpo come mezzo di espressione della personalità, in grado di generare diverse modalità di rapporto

con gli altri, sia di tipo comunicativo che come atto pratico, ma soprattutto risponde alla innata esigenza umana di muoversi, che resta inalterata in noi, nonostante l'utilizzo sempre maggiore dei mezzi di



trasporto e la meccanizzazione diffusa di quasi tutte le attività un tempo svolte impegnando il fisico.

La grande attrattiva esercitata da questo sport scaturisce dall'essere una delle attività motorie più naturali ed istintive nel panorama sportivo. Basti pensare alla corsa, unanimemente considerata capacità quasi spontanea e che invece richiede di essere allenata e perfezionata sotto la guida di istruttori qualificati ed esperti, che dedicheranno la necessaria attenzione, soprattutto se i praticanti sono giovani, poiché le loro strutture fisico-motorie così come le loro capacità mentali sono in continuo sviluppo e maturazione.

Il tempio dell'atletica è lo stadio con la sua pista ovale fatta di materiale sintetico, lunga 400 metri e suddivisa in corsie, sulla quale si svolgono tutte le prove di corsa piana, dalla Velocità : 100, 200, 400, metri, al Mezzofondo : 800, 1.500 metri, al Fondo 5.000 e 10.000 metri. Nello spazio in-



terno alla pista ci sono le pedane per i Salti e i Lanci. Tra le specialità dell'Atletica sono annoverate anche la marcia - con gare di 20 e 50 chilometri -, la Maratona - corsa su strada sulla distanza di 42,195 chilometri, attualmente una delle attività più praticate al mondo per la sua antica tradizione e per il suo significato di sfida -, la corsa campestre e quella in montagna.

Variante più complessa della corsa sono le prove a Ostacoli che richiedono tecnica ed agilità, sia per le distanze veloci 110 metri uomini, 100 donne, che per quelle lunghe 400 metri per entrambe. Anche nel Mezzofondo c'è una gara di ostacoli: i 3.000 metri Siepi, la specialità dell'atletica che più di ogni altra cerca di ricostruire ambienti naturali fatti di tronchi e ruscelli da scavalcare. Chi inve-

ce ama provare, anche solo per un attimo la sensazione di volare, può dedicarsi ai Salti: Lungo e Triplo, Alto e Asta. Velocità, forza e coordinazione, unite alla padronanza della tecnica sono le qualità da sviluppare e affinare, per chi sceglie i Lanci: Giavellotto, Martello, Disco e Peso.

Si possono praticare più specialità insieme e si diventa così atleti di Decathlon in campo maschile o di Eptathlon in campo femminile. Pur essendo uno sport individuale, in Atletica esistono anche due competizioni a squadre denominate staffette 4x100 e 4x400 metri.

I gesti che sono i fondamentali delle tante varianti di questa articolata disciplina, richiamano alla memoria quelli compiuti dai nostri antenati per spostarsi, cacciare, combattere e conferiscono all'Atletica un'aura di leggenda, ma è bene conservare la memoria anche della sua lunga e gloriosa storia che si svolge di pari passo con quella del genere umano. L'anno zero dell'Atletica Leggera coincide con la data dei primi Giochi Olimpici storicamente accertati, quelli di Olimpia del 776 a.C.



HOCKEY

A prima vista molto simile al calcio, a parte l'utilizzo del bastone per colpire la palla, si gioca su campi rettangolari in erba sintetica che misurano circa 90 metri in lunghezza e oltre 50 in larghezza. Le porte sono collocate al centro dei due lati più corti e hanno di fronte due aree quasi semi-circolari dette zone di tiro, di circa 14 metri. Le squadre schierano 11 giocatori che possono essere avvicendati da cinque elementi in panchina; le sostituzioni sono continue e senza limitazioni. La partita, diretta da 2 arbitri, si svolge su 2 tempi della durata di 35 minuti ciascuno, con un intervallo di 10 minuti. Il gioco consiste nel contendersi il possesso di una palla di sughero e canapa ricoperta di cuoio e colpirla con un apposito bastone del peso di circa 800 grammi, in modo da farla entrare nella rete delle porte per segnare il punto. Non c'è la regola del fuorigioco. Esiste una versione



Sport molto diffuso nelle colonie dell'ex impero britannico, India, Pakistan, Australia, Nuova Zelanda, da sempre è ambito privilegiato di integrazione tra persone appartenenti ad etnie diverse, spazio di tolleranza e condivisione delle rispettive culture. Le sue origini sono antichissime: alcuni studi autorevoli attestano che i primi a praticarlo furono i Persiani, altre versioni indicano come suo antesignano il gioco scozzese del Bandy, del quale però, non si sa bene se fosse praticato su terra o su ghiaccio. Il termine Hockey apparve per la prima volta in uno statuto inglese della seconda metà del XVIII secolo. Circa 100 anni dopo nel 1866, proprio in Inghilterra, è redatto il primo regolamento e per organizzare la pratica della disciplina venne costituita la English Hockey Association. Oggi nel mondo esistono 120 Federazioni nazionali di Hockey. Nella sua versione su prato le nazionali maschili disputano tornei olimpici dai Giochi di Londra del 1908; le donne partecipano alle Olimpiadi dall'edizione di Mosca nel 1980. In campo femminile è lo sport di squadra che vanta il maggior numero di praticanti.

In Italia, le prime società si costituiscono a Venezia e a Palermo nel 1907; l'anno di nascita dell'Hockey su Prato tricolore è il 1935, mentre il primo Campionato nazionale viene disputato nel 1937.

Entrata a far parte della Federazione Italiana Pattinaggio a Rotelle, questa disciplina ha ottenuto la sua "autonomia tecnico-organizzativa" nel 1957. Dopo il riconoscimento da parte del CONI nel 1973, ha assunto il nome di Federazione Italiana Hockey su Prato (FIHSP) e dal 18 novembre 1984 quello attuale di Federazione Italiana Hockey (FIH).



RUGBY

Sport praticato con una palla dai rimbalzi improbabili che bisogna letteralmente conquistare, proprio come si faceva nei giochi antichi, in cui si fronteggiavano interi villaggi sulle piazze e nelle aie di campagna in una feroce battaglia collettiva. Il singolo giocatore non conta, importante è la squadra, le caratteristiche di ognuno devono essere messe al servizio del gruppo: il più potente scardina la difesa avversaria, il più agile svicola negli spazi stretti, il più alto afferra il pallone in aria, il più scattante si lancia verso la meta. Nel Rugby c'è posto per persone con diverse qualità atletiche e caratteriali, a patto che siano disposte a dare tutto per aiutare un compagno in difficoltà e a sopportare la durezza del contatto fisico. Il gusto del sacrificio e della battaglia, la capacità di controllare l'aggressività, la disponibilità a riconoscere il valore dell'avversario, tutti comportamenti raramente praticati nella vita di oggi, sono richiesti a chi gioca il Rugby e conferiscono a questo sport una forte valenza formativa.



Il rispetto delle regole è il principio assoluto che governa l'attività del rugbista a garanzia della invalicabilità del limite tra forza e brutalità. Proprio grazie a questo profondo senso del fair play, pur praticando uno sport di combattimento, in cui ci vuole coraggio e bisogna essere generosi e altruisti, i giocatori conservano sempre un ottimale equilibrio psicologico e una buona dose di senso dell'umorismo, qualità che

Firenze, Torino, Bologna, Padova, Napoli, Genova, Brescia, Treviso, Rovigo e Parma. Nel secondo dopoguerra, i soldati sudafricani, neozelandesi, inglesi ed australiani delle truppe di occupazione alleate diventano i maestri del nuovo Rugby italiano, che tuttavia resterà legato al modello francese, almeno fino ai primi anni Settanta. Durante questo periodo, protagoniste della lotta per il titolo nazionale sono le formazioni venete Rovigo, Padova e Treviso, contrastate alter-



nativamente da Parma, L'Aquila e Napoli. Nel 1973 la squadra azzurra svolge una tournée in Sudafrica e quello è il primo riconoscimento internazionale nel percorso d'avvicinamento dell'Italia all'élite del Rugby mondiale, poi sancito dall'ammissione della F.I.R. all' International Board e dalla partecipazione a tutte le edizioni della Coppa del Mondo.

Nel 1997 arriva il primo grande successo: la conquista della Coppa Europa in finale contro la blasonata Francia, preludio all'inclusione, su proposta dell'Inghilterra, nel prestigioso torneo delle Cinque Nazioni, che a seguito della partecipazione azzurra a partire dall'edizione del 2000, viene ribattezzato Sei Nazioni.

L'inizio del nuovo millennio ha visto la nostra nazionale ottenere significative vittorie: 2 successi alla Coppa del Mondo del 2003 in Australia e altri 2 nelle partite contro Galles e Scozia, nel Sei Nazioni di quell'anno e del successivo. La tanto cercata vittoria in trasferta è conseguita sul campo della Scozia, nel Sei Nazioni 2007, anno in cui arriva la prima doppietta italiana nel torneo, prevalendo sul Galles al Flaminio. Una smagliante e spettacolare affermazione è quella contro i fortissimi Blues transalpini, conquistata all'ultimo minuto per 1 punto, nella competizione del 2011, bissata nel torneo del 2013 in cui gli azzurri hanno la meglio sull'Irlanda, quarta potenza mondiale sconfitta dai nostri rugbisti.

SPORT E ORIENTAMENTO

Lo sport dell'Orienteering, nato oltre un secolo fa in Scandinavia, comprende quattro specialità: Corsa, Mountain Bike, Sci e il Trail-O, suddivise in categorie basate sull'età e sulle capacità sia tecniche che atletiche. Pertanto è adatto a tutti, dai giovani agli adulti, sia esperti che dilettanti.

La Corsa Orienteering si effettua in diverse condizioni ambientali: zone campestri, boschi, territorio montano, persino in centro storico. Si gareggia individualmente o in squadra con l'ausilio di carta topografica e bussola. La competizione consiste nell'effettuare un determinato percorso nel minor tempo possibile, transitando per i punti di controllo stabiliti detti lanterne. Non vince sempre il più veloce, ma chi è in grado di orientarsi rapidamente e di scegliere il percorso meglio praticabile; sviluppa dunque ottime capacità di valutazione. Si può fare Orienteering anche in Mountain Bike e sulla neve con gli Sci di fondo.

In ogni sua versione questo sport allena ad una maggiore reattività mentale, dovendo atleta adattarsi rapidamente alle diverse tipologie di terreno sulle quali si svolge la prova. Inoltre l'impegno fisico in un contesto ambientale decisamente non convenzionale, rafforza lo spirito di adattamento. Per la varietà delle prestazioni richieste e delle relative preparazioni e per lo stimolo alla comprensione degli ambienti nei quali il partecipante si



viene a trovare, gli sport di orientamento possono considerarsi altamente educativi.

A proposito del Trail-O, cioè l'Orienteering di precisione, si ricorda che è praticabile anche da persone diversamente abili, su carrozzine manuali o elettriche, hand-bikes o stampelle, in quanto la velocità di movimento non è determinante nella pratica di questa particolare categoria, che pertanto rappresenta una buona opportunità di integrazione funzionale delle persone con diverse abilità nella società dei cosiddetti normodotati. Il Trail-o funziona così: gli atleti devono identificare sul terreno, da piazzole di osservazione agibili per le carrozzelle, punti segnati sulla cartina e distinguerli da falsi obiettivi ad essi vicini, o addirittura stabilire se tra i punti di controllo presenti sul terreno si trova quello che stanno cercando; in seguito registrano la risposta su un cartellino. Esistono delle lanterne a tempo e un giudice cronometra quanto impiega il concorrente a scegliere la lanterna; a parità di scelte esatte vince il più rapido a "pensare".

Attualmente la FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento) è fortemente impegnata nella diffusione di questa disciplina con l'obiettivo di contribuire a sviluppare l'autostima e le capacità relazionali e motorie delle persone con diverse abilità.

In Italia, la prima gara ufficiale di corsa d'orientamento, viene organizzata nel 1974 a Ronzone (Val di Non). Nel 1976 si disputano i primi Campionati Italiani su cartina realizzata secondo le norme internazionali, agli inizi degli anni Ot-

tanta fu creata la Federazione FISO che dal 2000 è Disciplina Associata al CONI. In Italia l'orientering è ormai praticato in tutte le regioni.



TRIATHLON



Il Triathlon è uno sport giovane e vario che unisce 3 discipline molto popolari: nuoto, ciclismo, corsa. Consente a chi lo pratica di acquisire resistenza e velocità, ma anche eccellenti capacità di coordinazione, necessaria per esprimere gestualità atletiche completamente differenti. Si disputa su 3 diverse distanze da percorrere senza interruzione: 1500 metri a nuoto, 40 chilometri in bicicletta e 10 chilometri di corsa, misure che possono variare secondo le età e le caratteristiche tecniche degli atleti.

Al contrario di come sembra, il Triathlon non è uno sport riservato a pochi eletti votati allo sforzo e alla fatica fisica estrema. La sua combinazione di attività coinvolge tutte le grandi masse muscolari, agendo beneficamente sia sul sistema cardiovascolare sia su quello respiratorio. La sua caratteristica multidisciplinarietà procura notevoli benefici organici e favorisce sviluppo armonico del corpo perché potenzia il busto con il nuoto, le gambe con corsa e ciclismo. La possibilità di alternare le discipline consente ai praticanti di allenarsi ogni giorno e di migliorare la propria condizione fisica generale, evitando di cadere nella monotonia che spesso causa l'abbandono dello sport; fornisce motivazioni mentali, spirito di adattamento e capacità organizzative. Il Triathlon è anche spettacolare per la dimensione scenografica degli spazi in cui si svolgono le gare e per la caratteristica operazione del cambio di materiali tra le diverse fasi della competizione.

Per ritrovare il mito fondante del Triathlon bisogna raccontare una storia

che risale all'estate del 1977, quando sulla spiaggia di Honolulu alle Hawaii 3 amici scommettevano su quale fosse la gara di resistenza più dura di 3 famose competizioni molto seguite allora negli Usa: Waikiki Rough Water Swim (3,8 km di nuoto), Bike Race Around Oahu (180 km di ciclismo), Honolulu Marathon di (42,195 di corsa). Per dirimere la questione, ai ragazzi venne l'idea di combinare le 3 prove in un'unica gara. Alla prima edizione parteciparono in 14; il primo vincitore fu un certo Gordon Haller. Era nato il Triathlon.

La storia attesta che negli ultimi 20 anni questo sport si è diffuso in molte nazioni e che il numero dei praticanti è cresciuto notevolmente e parecchie sono le competizioni organizzate a vari livelli nel mondo. In Italia la prima gara di Triathlon si è tenuta nel 1984 ad Ostia (Roma) sulla classica distanza olimpica (1,5km - 40km - 10km). Il 19 dicembre 1998 la Federazione Italiana Triathlon è diventata Disciplina Associata direttamente al CONI, 2 anni dopo il riconoscimento della FITRI come Federazione Sportiva Nazionale. La prima volta del Triathlon nell'ambito delle competizioni sotto l'egida dei Cinque Cerchi è stata alle Olimpiadi di Sydney 2000. A partire dai Giochi di Rio de Janeiro 2016 la disciplina farà parte anche del programma delle Paraolimpiadi.



TURISMO EQUESTRE

Un lungo trekking o una passeggiata di un'ora: andare a cavallo regala sempre forti emozioni. Per farlo in condizioni di sicurezza e nel massimo rispetto dell'animale che ci accompagna è bene acquisire le regole fondamentali di questa appassionante disciplina.

La Federazione Italiana Turismo Equestre, entrata di diritto nelle grandi Federazioni di sviluppo dello sport, dei suoi valori tecnici e morali, garantisce la formazione di istruttori e operatori che lavorano ogni giorno sul territorio, a stretto contatto con gli appassionati e che sono sempre in grado di gestire ottimamente tutte le situazioni dell'equitazione di campagna. Essi trasmettono ai principianti la conoscenza di tutti quei dettagli, a cominciare dal lavoro in scuderia, nei centri ippici e nei maneggi, che genera automaticamente capacità di controllo durante l'attività e, al tempo stesso, equilibrio ed affetto nel rapporto tra cavallo e cavaliere. Elementi essenziali per cimentarsi nell'equitazione di campagna, specialità di formazione per tutte le altre discipline equestri, sulla quale i tecnici federali lavorano in funzione dello sviluppo di questo sport e della crescita dei giovani praticanti.



Grazie a FITETREC-ANTE, anche nella sua accezione agonistica montare in campagna condensa gli elementi migliori dello sport amatoriale, poiché richiede costantemente di misurarsi con se stessi e con il proprio partner



a quattro zampe e ciò implica la costante verifica del proprio livello tecnico e l'assoluta percezione del gesto atletico, anche dell'animale.

L'esperienza equestre in natura è realisticamente trasposta, con tanto di regole e punti fermi, in tutte le discipline promosse FITETREC-ANTE: Turismo Equestre Trec, Cross, Monta da Lavoro, Monta Western, Settore Pony, Tradizioni, Riabilitazione, Attacchi, Arte Equestre.

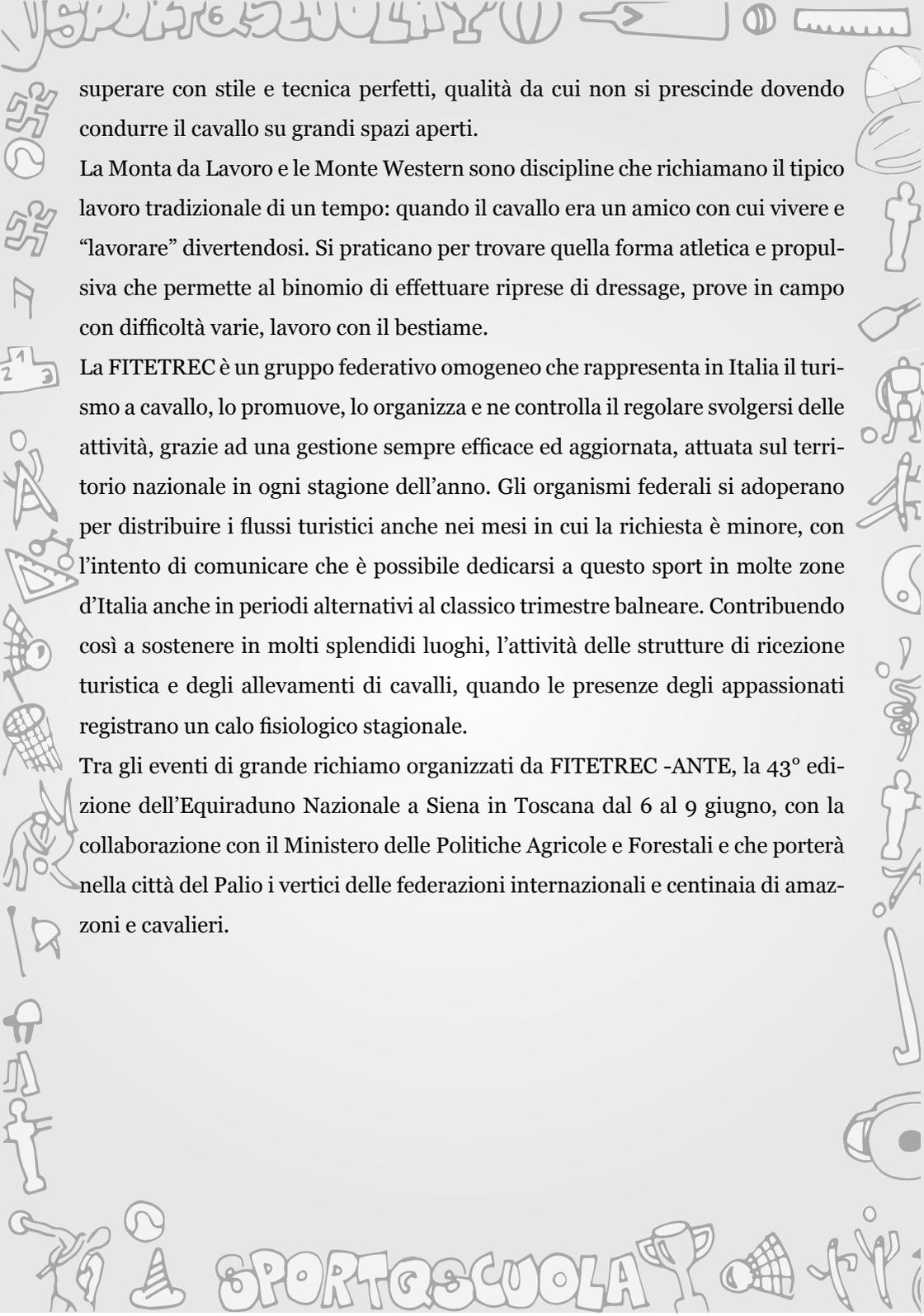
Con la denominazione Turismo Equestre, si intende quello di qualità, pensato, presentato e certificato da FITETREC-ANTE. Praticato con grande continuità da moltissimi cavalieri, propone la doppia soluzione Sport nella natura e legame con la nostra terra. Sport: perché cavalcare è sicuramente una attività motoria delle più complete e benefiche per il recupero del giusto equilibrio psicofisico; natura: per l'opportunità di godere delle innumerevoli bellezze paesistiche delle nostre regioni di cui si fruisce appieno montando in campagna. Tutto questo si



traduce in presidio a difesa dell'ambiente e crescita dell'economia locale.

Le discipline che possono essere praticate in questo ambito delle equitazione sono diverse e tutte hanno una forte connotazione formativa oltre che ludica. In particolare determinano nel giovane la consapevolezza di doversi preparare per raggiungere l'automatismo perfetto dei gesti atletici e di affinare al massimo la propria sensibilità per completare la conoscenza e l'affiatamento tra cavallo e cavaliere. Lo sport equestre sviluppa la capacità di valutare rapidamente sia gli ostacoli che si incontrano, che gli spazi e i tempi per l'esecuzione dei salti o delle variazioni di percorso, richiede inoltre la conoscenza dei propri limiti tecnici e atletici e, a volte, una buona dose di intraprendenza per l'esigenza di superarli. L'insegnamento più alto è quello di assumersi la responsabilità della cura e della preparazione di un animale nobile, generoso e intelligente, grande, forte ma anche delicato, che a volte può rivelarsi psicologicamente complesso, in maniera sempre diversa da un esemplare all'altro.

Una sintesi ottimale tra l'equitazione amatoriale in campagna e quella praticata in gara è La Tecnica di Ricognizione Equestre Competitiva, (Trec). Questa specialità si compone di 3 prove: Orientamento, che consiste nell'individuare con l'ausilio della carta topografica il percorso da compiere anche su terreni complessi dal punto di vista geomorfologico e altimetrico, che richiedono la perfetta conoscenza del cavallo e la capacità di "interpretarlo" nei diversi passaggi; Padronanza Andatura, in cui è ricercato il perfetto controllo del cavallo. La prova conclusiva si svolge su un terreno naturale vario costellato da ostacoli fissi da

A decorative border surrounds the text, featuring various sports-related icons such as a pencil, a ruler, a ball, a person running, a person jumping, a person on a horse, a person on a bicycle, a person on a skateboard, a person on a roller skis, a person on a sled, a person on a snowboard, a person on a surfboard, a person on a water ski, a person on a canoe, a person on a kayak, a person on a rowing boat, a person on a sailboat, a person on a motorboat, a person on a speedboat, a person on a jet ski, a person on a watercraft, a person on a boat, a person on a ship, a person on a submarine, a person on a plane, a person on a helicopter, a person on a rocket, a person on a space station, a person on a satellite, a person on a space shuttle, a person on a space station, a person on a satellite, a person on a space shuttle, a person on a space station, a person on a satellite, a person on a space shuttle.

superare con stile e tecnica perfetti, qualità da cui non si prescinde dovendo condurre il cavallo su grandi spazi aperti.

La Monta da Lavoro e le Monte Western sono discipline che richiamano il tipico lavoro tradizionale di un tempo: quando il cavallo era un amico con cui vivere e “lavorare” divertendosi. Si praticano per trovare quella forma atletica e propulsiva che permette al binomio di effettuare riprese di dressage, prove in campo con difficoltà varie, lavoro con il bestiame.

La FITETREC è un gruppo federativo omogeneo che rappresenta in Italia il turismo a cavallo, lo promuove, lo organizza e ne controlla il regolare svolgersi delle attività, grazie ad una gestione sempre efficace ed aggiornata, attuata sul territorio nazionale in ogni stagione dell’anno. Gli organismi federali si adoperano per distribuire i flussi turistici anche nei mesi in cui la richiesta è minore, con l’intento di comunicare che è possibile dedicarsi a questo sport in molte zone d’Italia anche in periodi alternativi al classico trimestre balneare. Contribuendo così a sostenere in molti splendidi luoghi, l’attività delle strutture di ricezione turistica e degli allevamenti di cavalli, quando le presenze degli appassionati registrano un calo fisiologico stagionale.

Tra gli eventi di grande richiamo organizzati da FITETREC -ANTE, la 43° edizione dell’Equiraduno Nazionale a Siena in Toscana dal 6 al 9 giugno, con la collaborazione con il Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e che porterà nella città del Palio i vertici delle federazioni internazionali e centinaia di amazzoni e cavalieri.



WWW.SPORTASCUOLA.IT



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



WWW.OPESITALIA.IT

O.P.E.S.
ORGANIZZAZIONE PER
L'EDUCAZIONE ALLO SPORT
VIA SALVATORE QUASIMODO, 129 • 00144 - ROMA
TEL. 06.55.17.93.40 - FAX 06.45.220.272