

Polisportiva "Cyrano"
Via Appia nuova, 357

R O M A

PROGRAMMA DI LAVORO DELLA POLISPORTIVA "CYRANO"

Lo sport rappresente uno dei momenti più socializzanti per la vita di relazioni dell'uomo, un momento di conoscenza sia delle proprie capacità che di quelle degli altri, uno stimolo al divertimento sia individuale che collettivo.

Fino ad oggi lo sport è stato vissuto da pochi privilegiati che avevano la possibilità di accedere agli impianti sportivi a gestione privata (troppo costosi) o a quelli CONI (assai selettivi); non solo, il fatto da sottolineare è che si è sempre trascurata l'attività sportivo-motoria come fatto culturale-educativo privilegiandone gli aspetti spettacolari o di affermazione nazionale.

Lo sport come cultura, quindi come fonte di crescita per tutti gli individui, è stato largamente trascurato.

Si sono costruiti i campioni, sono stati abbattuti i record più spettacolari, ma un'attività formativa come può essere quella di base non è stata promossa e favorita.

Tutto ciò evidentemente è avvenuto per ragioni ben precise: considerare lo sport come fatto culturale significa, infatti, ricomporre la scissione tra mente e corpo; se l'uomo recupera il proprio "io" intero, non ha paura del proprio corpo, sa gestire la propria mente, ed è più difficilmente assoggettabile, è conscio delle proprie capacità e possibilità, nel senso più ampio; è questo vale soprattutto nell'infanzia, momento in cui tutto lascia un segno profondo.

La scuola, del resto, non prevede nei programmi ministeriali la pratica sportiva come uno dei momenti fondamentali nella formazione dello studente.

E' proprio partendo da queste carenze della gestione pubblica, politica ed intellettuale della nostra società, rifiutando cioè sia il "campionismo" che l'elitarismo che è nata negli ultimi anni l'esigenza di una pratica sportiva "di massa", in cui finalmente lo sport diventi patrimonio di tutti.

Pertanto l'attività della nostra polisportiva vuole sottolineare i seguenti argomenti:

- 1- L'esigenza di una pratica sportiva di massa, demortificando così lo sport professionistico e riqualificandolo come servizio sociale perché crediamo nel valore socializzante dello sport, non nel sen-

so decubertiano che l'importante è partecipare, ma nel senso di poter affermare la propria personalità senza compromessi né direttive esterne e di poter instaurare con gli altri un rapporto umano e sociale;

- 2 - Il rifiuto dello sport inteso dal punto di vista dell'esasperazione agonistica, dove gli atleti si misurano con la propria esaltazione professionale, sorretti da precisi fini di mercato, sbandierando una oggettività della pratica sportiva ridicola se si pensa all'ideologia che ne accompagna gli sviluppi, alle strutture che ne hanno fatto un fenomeno di elite e agli intrecci di interessi economici che hanno guidato le scelte della classe dominante anche in questo settore;
- 3 - Il raggiungimento di una pratica sportiva vissuta collettivamente, in cui il rapporto con gli altri abbia interesse centrale. Una pratica, quindi, che sviluppi la voglia di stare insieme, la solidarietà, contrapponendosi così ad una realtà sia sportiva che sociale disgregata e individualista.

Il nostro programma vuole tendere a sviluppare l'attività motoria sia nell'adolescenza che nell'età adulta, cercando di portare avanti tutto ciò che rientra in un modo di vivere lo sport.

A tale scopo abbiamo pensato di strutturare il programma nei seguenti punti:

Il programma tecnico

Tutti gli individui sani di ambo i sessi possono, o meglio dovrebbero, praticare l'attività motoria, dati i notevoli benefici che da essa possono trarre. Il fattore basilare di una proficua pratica dell'attività motoria è un'adeguata preparazione fisica generale (organica-muscolare-articolare), che rappresente l'indispensabile premessa per ottenere effettivamente quei benefici psico-motori che costituiscono l'obiettivo dell'attività.

E' quindi opportuno che i partecipanti ai corsi svolgano inizialmente un tipo di lavoro che, partendo dal loro stato di attitudine, sia rivolto, soprattutto, alla creazione (o ri-creazione) di un buono stato di preparazione fisica generale. Soltanto successivamente e con la necessaria gradualità saranno introdotti gesti atletici più impegnativi.

Il programma pratico è volto a recuperare la motricità naturale dell'individuo, liberandola dai condizionamenti stereotipati di molta cultura sub-sportiva, riportarla, il più possibile, all'integrità del gesto motorio. Soltanto così la limitazione dei movimenti ormai imperante e la tecnologia sempre più evoluta nei suoi servizi all'uomo, potranno trovare ostacolo nella loro azione di privazione, dal punto di vista motorio, dell'uomo. Ogni momento motorio sarà mirato all'espressione della personalità individuale, sia nel suo aspetto somatico che in quello psichico. Elementi base dell'attività saranno il correre, il saltare, il portare piccoli carichi. Soprattutto il patrimonio dei giochi popolari collettivi sarà utilizzato e riadattato al fine di creare un momento comune di preparazione fisica.

L'articolazione delle sedute

Suddividiamo i corsi in tre periodi

A. Periodo Autunnale

- 15' - avviamento e riscaldamento + esercizi respiratori;
- 20' - esercizi a corpo libero ad effetto generale - oppure lavoro in circuito;
- 5' - stretching;
- 20' - gioco sportivo dinamico .

B. Periodo Invernale

- 10' - avviamento ed esercizi respiratori;
- 10' - esercizi di mobilità articolare
- 20' - esercizi a corpo libero per rafforzare la regione addominale e dorsale, oppure lavoro a circuito;
- 20' - gioco sportivo dinamico.

C. Periodo Primavera-Estivo

- 10' - avviamento e riscaldamento ed esercizi respiratori;
- 15' - lavoro in circuito
- 20' - preatletismo generale
- 15' - giocosportivo dinamico.