



PROGETTO REALIZZATO CON IL  
CONTRIBUTO DI:



azioni provincie giovani

## Il progetto pilota del Liceo Scientifico Statale “F. Vercelli” di Asti

Il progetto pilota, pianificato e implementato nei mesi di febbraio e marzo 2021 dal Liceo Scientifico Statale “F. Vercelli” di Asti, partner di Sport&Oltre, è stato dedicato al tema della ripresa dell’attività motoria dopo il periodo di *lockdown*, a fronte di un bisogno espresso nei mesi precedenti dai docenti di scienze motorie del territorio astigiano, vista la difficoltà nello svolgere attività di educazione fisica con i giovani studenti.

In particolare il pilota ha previsto due percorsi formativi. Il corso, suddiviso in due lezioni online di tre ore e pubblicato sulla piattaforma S.O.F.I.A. del MIUR, ha coinvolto 65 docenti di scienze motorie e sportive astigiani. Il programma di formazione, sviluppato insieme al docente, ricercatore dell’Università degli Studi di Torino, è stato orientato a fornire un quadro di riferimento delle evidenze scientifiche attuali nel campo nella funzione neuromuscolare collegato al rischio di infortuni ed alla ripresa dell’attività sportiva. Conoscere alcuni elementi chiave dei meccanismi neuromuscolari coinvolti negli infortuni può infatti aiutare gli insegnanti a operare delle scelte in palestra e sul campo. Inoltre, può permettere agli insegnanti di approfondire il loro contributo formativo verso gli allievi su alcuni temi in cui le ricerche scientifiche sono progredite molto velocemente negli ultimi anni, attraverso l’implementazione di quanto appreso durante le ore di educazione fisica.

Il programma del corso di formazione è stato il seguente:

- cambiamento di attività fisica durante il lockdown;
- rischi di infortuni collegati al rientro allo sport;
- utilizzo delle contrazioni isometriche come protezione dal danno muscolare;
- utilizzo delle contrazioni eccentriche come stimolo per il controllo motorio;
- utilizzo delle contrazioni esplosive come caratteristiche specifiche in campo sportivo.

La seconda attività svolta dal pilota è stata realizzata con 70 studenti delle classi IV e V dell’indirizzo sportivo del Liceo, sempre in modalità *webinar*, per un totale di 4 ore per classe. Il percorso formativo, focalizzato anche in questo caso sui rischi e sulla prevenzione degli infortuni, ma sviluppato tenendo conto dei bisogni dei giovani sportivi, è stato mirato alla formazione dei ragazzi dal punto di vista tecnico, funzionale e sportivo su un percorso di ricondizionamento e prevenzione dell’infortunio dopo un periodo lungo di inattività.

Vista l’impossibilità di applicare in palestra quanto appreso dalle lezioni teoriche, il docente ha fornito ai ragazzi alcuni esercizi fisici da svolgere a casa in autonomia. Gli alunni coinvolti daranno a loro volta il proprio contributo nel trasferire quanto appreso – in modalità *peer to peer* – agli allievi delle classi del biennio dell’indirizzo tradizionale, attraverso la predisposizione di brevi video di movimenti ed esercizi di prevenzione agli infortuni, di cui si allegano alcune immagini.

Il progetto pilota ha raccolto un alto gradimento, sia da parte dei docenti che degli studenti, che si sono mostrati entusiasti e partecipativi per l’intera durata delle azioni.

