LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Nelle scuole di Castellanza il progetto Sthenatlhon Young, la pesistica propedeutica allo sport

Valeria Arini · Wednesday, March 8th, 2023

Presentato in Comune a Castellanza il nuovo progetto Sthenatlhon Young (**letteralmente Giochi della Forza**) di Fipe, **una attività completa e propedeutica** (attraverso la pesistica di base e il corpo libero) **a qualunque tipo di sport,** dedicato ai giovani tra gli 8 e i 17 anni.

L'iniziativa, promossa dall'Associazione Sportiva CastellanzaPesi, in collaborazione con il Comune di Castellanza e con lo stesso Istituto Comprensivo Alessandro Manzoni, ha lo scopo di «avvicinare i ragazzi ad una **attività fisica sana, consolidando la permanenza in una pratica sportiva completa e duratura nel tempo».**

«Il progetto Sthenathlon young" – sottolinea il Preside dell'Istituto A.Manzoni, Giuseppe Rizzo – si inserisce all'interno di una cornice di attività educative e motorie, ma anche di sensibilizzazione svolte nelle scuole dell'Istituto in orario di lezione in orario extracurriculare , in collaborazione con diverse realtà sportive e sociali»

Il progetto Sthenathlon Young, in particolare, promosso dal Ministero dello Sport e Salute a livello nazionale e dedicato ai più giovani **favorisce, attraverso lo sport , una crescita armonica fisica e morale di bambini/e e adolescenti** introducendoli ad una pratica multidisciplinare completa. Il metodo di lavoro innovativo messo a punto dalla stessa Federazione Italiana Pesistica, tiene infatti conto della fascia di età, dal punto di vista motorio e neuromuscolare, ma anche dello specifico periodo evolutivo in cui il/la giovane si trova.

Le iscrizioni sono ancora aperte: le lezioni si svolgono **in orario pomeridiano**, a prezzo fortemente calmierato **(12 euro al mese)** e le attività hanno una durata di almeno 6 mesi.

«Sono molto orgoglioso della fruttuosa sinergia che abbiamo raggiunto tra le differenti Istituzioni: municipali, scolastiche e sportive – ha dichiarato il Presidente di CastellanzaPesi, Giovanni Podda -. E' un progetto a cui tenevamo moltissimo e abbiamo avuto già un ottimo riscontro dai ragazzi. Il progetto è partito nelle scuole solo da poche settimane ma l'adesione da parte delle scuole medie, è stata immediata, e ci è già stato possibile iniziare con un primo corso di **una ventina di partecipanti**».

«La particolare attenzione nel proporre le attività in relazione all'età dei ragazzi – ha continuato il

Consigliere Luigi Croci – sia dal punto di vista delle abilità motorie sia da quello delle caratteristiche personali di genere ed evolutive, che non sempre sono coincidenti con l'età anagrafica, fanno di questa disciplina una grande opportunità di crescita psico-fisica e di aiuto nella scelta della pratica sportiva più confacente».

La valutazione effettuata, completa dal punto di vista fisico ed evolutivo mira infatti ad evidenziare le caratteristiche e il potenziale del ragazzo/a anche in relazione ad eventuali problematiche fisiche riscontrate, mentre gli esercizi di carico e scarico, svolti nel gruppo e appositamente studiati, intervenendo nei processi neuromotori, rendono la pratica di Sthenathlon Young (**letteralmente Giochi della Forza**) **una attività completa e propedeutica a qualunque tipo di sport.**

«Non posso che essere soddisfatta – ha concluso il Sindaco Mirella Cerini – per il circolo virtuoso di collaborazione che si è venuto a creare tra il nostro Istituto Scolastico A.Manzoni e una realtà sportiva e associativa come CastellanzaPesi, che ha permesso di portare nella nostra città e nelle nostre scuole, uno sport che ha tutte le caratteristiche per crescere e diffondersi come una buona pratica di benessere psico-fisico. Il progetto Sthenathlon Young è infatti stato **fortemente voluto dalla nostra amministrazione, proprio per favorire, attraverso una pratica sportiva costruita ad hoc per bambini e adolescenti,** uno sviluppo sano del ragazzo, sotto l'aspetto fisico motorio, ma anche sociale e umano».

Presente alla conferenza stampa anche **Gianluca Grassi tra i primi ragazzi delle medie di Castellanza ad aderire (con entusiasmo) al progetto**: «Sono riuscito dopo lo stop forzato causato dalla pandemia a trovare uno sport che mi piace – ha spiegato il ragazzo, accompagnato dalla madre (nella foto). Sono felice di essere stato uno dei primi: sono partito con il sollevamento di piccoli bilanceri imparando i movimenti corretti, fondamentali per questa disciplina: dopo un mese sono arrivato a sollevare oltre 30 chili. Mi esercito due volte alla settimana per una ora e mezza, dopo la scuola: **un momento di sfogo e di rilassamento**»

This entry was posted on Wednesday, March 8th, 2023 at 6:47 pm and is filed under Scuola, Varesotto
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.