



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **MARCHE**

RIPRENDIAMOCI IL MEZZOFONDO ► FEMMINILE

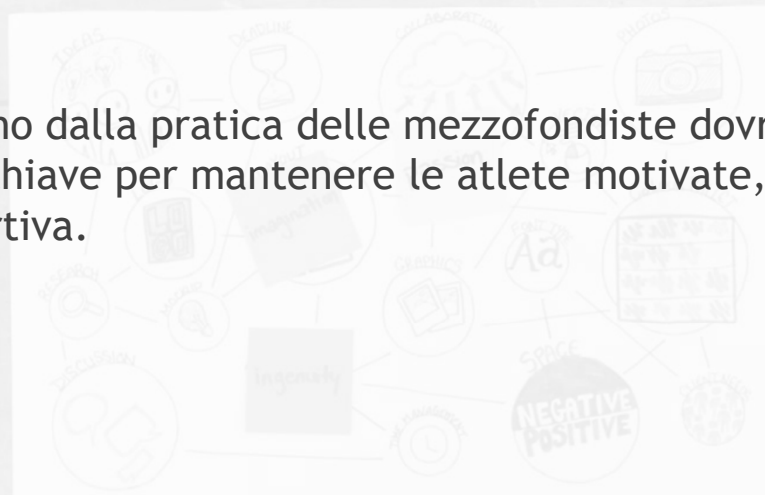
Progetto contro l'abbandono della pratica sportiva delle
mezzofondiste marchigiane

L'abbandono della pratica sportiva tra le mezzofondiste può essere ridotto attraverso una combinazione di elementi:

- ▶ Supporto psicologico
- ▶ Coaching di gruppo
- ▶ Gestione delle competizioni
- ▶ Creazione di una comunità di supporto

L'approccio olistico, che integra l'aspetto fisico, mentale ed emotivo, è cruciale per mantenere viva la passione per lo sport e per favorire la continuità nella pratica atletica.

Un progetto contro l'abbandono dalla pratica delle mezzofondiste dovrebbe concentrarsi su diverse aree chiave per mantenere le atlete motivate, impegnate e felici nella loro attività sportiva.



Ecco alcune linee
su come
strutturare un
progetto che
possa aiutare a
prevenire
l'abbandono:



Prevenzione del Burnout e Sostenibilità



Formazione Tecnica e Coach Competenti



Creazione di una Comunità



Supporto Psicologico e Mentale



Gestione delle Competizioni



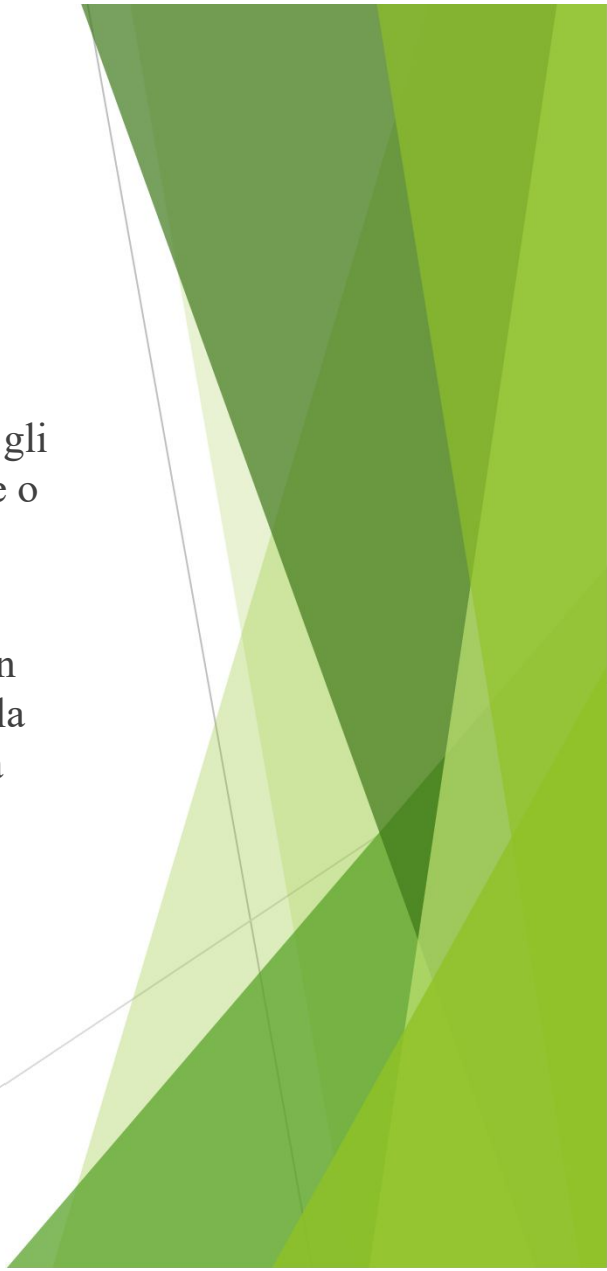
Educazione all'Alimentazione e al Recupero



Sostenibilità e Continuità nel Tempo



Prevenzione del Burnout e Sostenibilità

- ▶ **Varietà negli allenamenti:** Per prevenire la noia o il burnout, gli allenamenti dovrebbero includere vari esercizi, attività ludiche o gare interne, test. Questo mantiene l'interesse vivo e aiuta a evitare la monotonia.
 - ▶ **Equilibrio tra sport e vita privata:** Le atlete devono essere in grado di conciliare l'attività sportiva con la scuola, il lavoro e la vita sociale. Creare un equilibrio è fondamentale per evitare la sensazione di essere sopraffatte.
- 

Formazione Tecnica e Coach Competenti

Coaching : Ogni atleta ha un percorso diverso, quindi è importante che il programma di allenamento venga adattato in base alle necessità individuali, tenendo conto dei carichi di lavoro e degli obiettivi personali. Questo approccio rende ogni atleta unica e apprezzata nel suo percorso, ma creare dei momenti di confronto e di allenamento con altre atlete può essere di stimolo e dare ulteriori motivazioni



Saranno previsti monitoraggi e test da campo



Competenze tecniche e comunicative degli allenatori: Gli allenatori dovrebbero essere formati non solo per migliorare le prestazioni fisiche, ma anche per sviluppare una comunicazione empatica che supporti l'aspetto emotivo delle atlete.

Creazione di una Comunità



Promuovere il senso di appartenenza: Creare una cultura di squadra in cui tutte le atlete si sentano parte di un gruppo coeso. Eventi sociali, gite, e attività di team-building possono aiutare a rafforzare questo senso di comunità.



Si prevedono 2 incontri mensili itineranti con allenamenti di gruppo in accordo con i coach



Mentorship e modelli positivi: Far conoscere alle atlete più giovani le storie di mezzofondiste di successo può ispirarle a rimanere motivate e impegnate. Inoltre, le atlete più esperte possono fare da mentor alle più giovani. Si prevede a tal proposito un incontro con una atleta di spicco della nazionale italiana.

Supporto Psicologico e Mentale

Creare gruppi di supporto: Lavorare con psicologi sportivi per offrire consulenze individuali o di gruppo che aiutino a migliorare la gestione dello stress, dell'autoefficacia e dell'autostima. Gli allenamenti intensi possono portare a una sensazione di isolamento e frustrazione se non si è supportati adeguatamente.



Per questo è previsto un incontro collettivo con uno psicologo dello sport.



Monitorare il benessere psicologico: Fare check-in regolari con le atlete per verificare il loro stato emotivo e motivazionale, e offrire spazi in cui possano parlare delle difficoltà che stanno vivendo.

Gestione delle Competizioni

Focus sul progresso, non solo sul risultato:
Le competizioni devono essere viste come opportunità di crescita piuttosto che come stressanti obiettivi da vincere. È importante celebrare i miglioramenti anche minimi.



Obiettivi realistici: Aiutare le atlete a fissare obiettivi a breve e medio termine che siano realistici, misurabili e raggiungibili. Questo permette di mantenere alta la motivazione.

Educazione all'Alimentazione e al Recupero

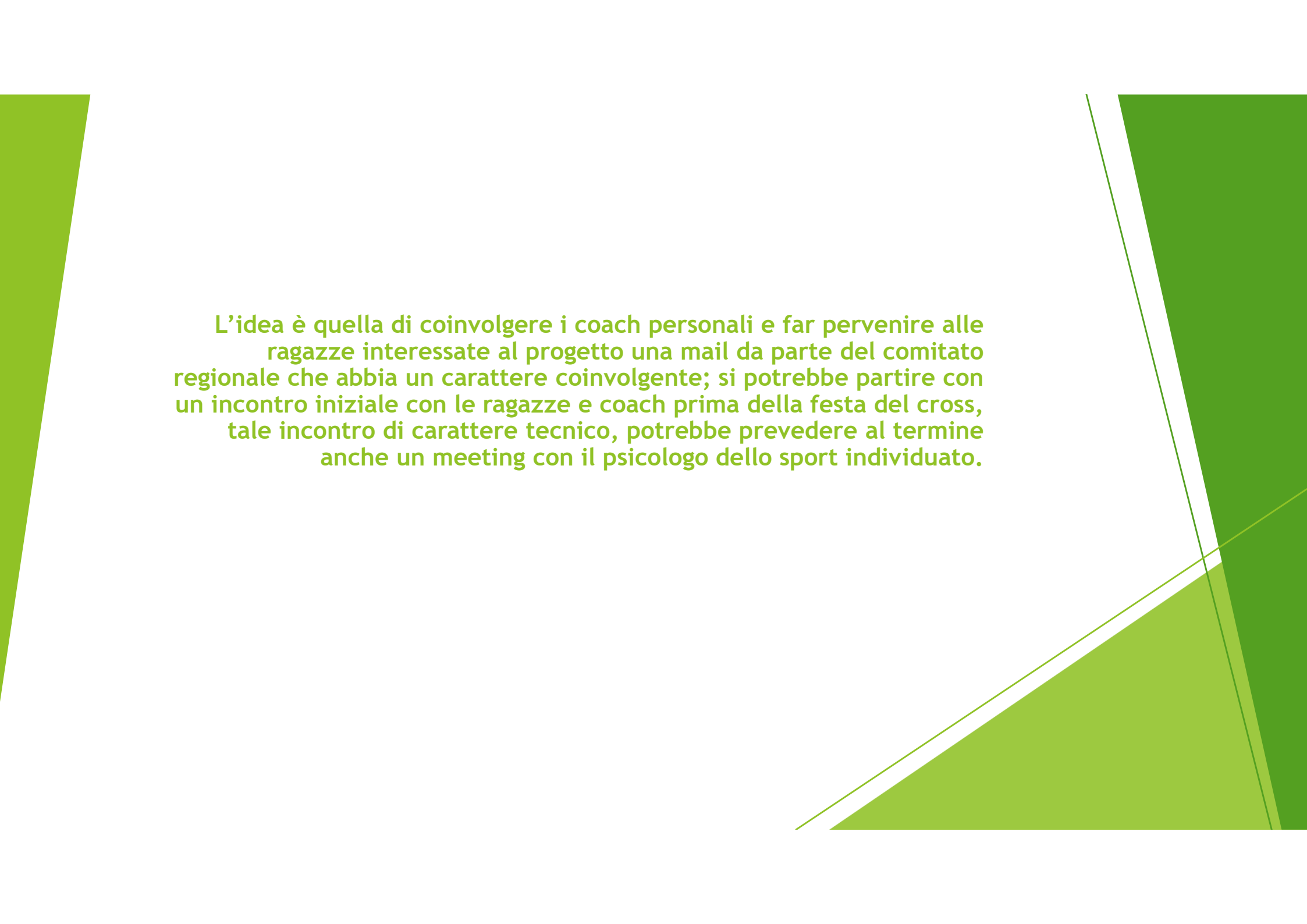


- ⌚ **Insegnare l'importanza del recupero:** Le atlete devono essere educate riguardo all'importanza di recupero, sonno e nutrizione per mantenere alta l'energia e prevenire infortuni o stanchezza cronica.
- ⌚ **Supporto nutrizionale:** Lavorare con nutrizionisti per creare piani alimentari che supportino l'attività atletica e aiutino le atlete a sentirsi al meglio, fisicamente e mentalmente. Per questo è previsto un incontro con un nutrizionista.

Sostenibilità e Continuità nel Tempo

Piani di lungo periodo: L'obiettivo dovrebbe essere quello di mantenere un impegno a lungo termine, piuttosto che concentrarsi su risultati immediati. I progetti devono puntare a far crescere le atlete in modo graduale, curando sia la performance che il loro benessere generale.

Monitoraggio e adattamento: Un progetto contro l'abbandono dovrebbe includere strumenti per monitorare i progressi, rilevare eventuali segnali di frustrazione o disinteresse e adattarsi rapidamente ai cambiamenti delle circostanze.



L'idea è quella di coinvolgere i coach personali e far pervenire alle ragazze interessate al progetto una mail da parte del comitato regionale che abbia un carattere coinvolgente; si potrebbe partire con un incontro iniziale con le ragazze e coach prima della festa del cross, tale incontro di carattere tecnico, potrebbe prevedere al termine anche un meeting con il psicologo dello sport individuato.

Le atlete

Adamo
Olimpia

Arcone
Venturini
Miriam

Bagnarelli
Lucrezia

Bancolini
Virginia

Barbizzi Ines

Caimmi
Francesca

Carnevali
Valeria

Ciccioli
Sofia
Chantal

Cozzolino
Brigida Clara

D'Addario
Angelica

Di Gioia
Martina

Donnanno
Emma

Filippetti
Lilymei

Firmani
Maria Giulia

Gabbianelli
Viola

Ghergo
Celeste

Ippoliti
Irene

Marchetti
Matilde

Martelli
Letizia

Matteucci
Anna Maria

Melatini
Marica

Montenovi
Caterina

Pacetti
Angeloni
Giulia

Pagnotta
Alice

Pieri Martina

Pompei
Benedetta

Romagnoli
Sofia

Sabbatini
Ilaria

Vigilante
Lucia

Vincenzetti
Emma