

## **FITWALKING IN FIDAL**

### **Sviluppo territoriale, benessere e nuove opportunità per il movimento federale**

Negli ultimi anni il mondo dello sport e dell'attività motoria ha visto crescere in maniera significativa l'interesse verso discipline orientate al benessere, alla salute e all'inclusività. In questo contesto il **Fitwalking** rappresenta una delle realtà più interessanti e in maggiore espansione.

Sempre più persone cercano nelle attività di esercizio fisico la strada per la ricerca di un benessere psico-fisico distante da situazioni di stress e di competitività. In questo contesto si inserisce la proposta Fitwalking che nella sua versione originale e unica fa riferimento al metodo Damilano, ideato dai fratelli Giorgio e Maurizio marciatori e atleti olimpici dell'atletica leggera.

Ed è proprio la FIDAL a riconoscere la disciplina, e in particolare questo metodo, introducendola tra quelle tradizionali dell'atletica leggera, e portando il CONI ad introdurla nell'elenco delle discipline riconosciute come atletica leggera,

Il fitwalking è il camminare che diventa sport disegnandosi una nuova dimensione capace di coinvolgere persone di ogni età e costruire specifici percorsi dedicati alla pratica sportiva e aiutando l'introduzione di nuovi soggetti e nuove opportunità all'interno del mondo federale.

L'obiettivo del progetto regionale è seguire questo positivo trend, come avviene già in altre Regioni, sviluppando la conoscenza e la pratica della disciplina al fine di allargare il movimento federale a nuove figure, e in modo più particolare favorendo l'introduzione della disciplina nelle prove podistiche già esistenti sul territorio con una sezione non agonistica capace di produrre numeri maggiori a favore degli organizzatori e dell'intero sistema atletica..

## **IL FITWALKING: IDENTITÀ E FINALITÀ**

Detto che il fitwalking fa parte oggi a tutti gli effetti della famiglia dell'atletica leggera, possiamo evidenziare alcune caratteristiche peculiari di questa proposta che ne fanno un elemento importante per l'idea di una pratica diffusa:

- Facilità di accesso alla pratica per tutti;
- Facilità di approccio alla disciplina;
- Strumento di aggregazione e di inclusività;

La sua pratica non agonistica incontra in modo evidente le esigenze che un numero sempre crescente di persone ricerca nello sport in quanto a uno stile di pratica non di eccessivo confronto, semplice, praticabile ovunque e antistress.

## **IL FITWALKING A FIANCO DEL SISTEMA REGIONALE DELL'ATLETICA**

Portare il sistema e la proposta fitwalking all'interno del nostro sistema regionale dell'atletica può produrre una serie di effetti positivi.

Intanto si evidenzia come la proposta, sviluppata attraverso un coordinamento regionale, potrà essere in grado di coinvolgere numeri elevati di persone che possono avvicinarsi al mondo dell'atletica in modo nuovo e diverso dal tradizionale, ma sentendosi parte di questo mondo e facilitando un nuovo filone di aggregazione alla Federazione.

La parte non agonistica rappresentata dal fitwalking, e la fascia di età che essa coinvolge, può facilitare la promozione alla pratica delle specialità tradizionali da parte di giovani e giovanissimi che troveranno all'interno del loro cerchio familiare un terreno favorevole a conoscere e praticare atletica leggera.

La semplicità di proposta, ma nello stesso tempo il suo riferimento tecnico e non semplicemente istintivo, rappresentano un ulteriore elemento capace di valorizzare l'aspetto atletico ma nel contempo non limitare la pratica e partecipazione di tutti. Ciò permette di intercettare una fascia di utenza nuova e diversa da quella tradizionale e agonistica della Federazione.

Sviluppando una struttura di coordinamento regionale finalizzata a creare rete tra società, gruppi territoriali e organizzatori di eventi si faciliterà la sua riconoscibilità e si potrà dare al sistema societario un nuovo strumento per una proposta più wellness ma pur sempre legata all'atletica. E' facile pensare in tale ottica alla possibilità di creare proposte per genitori e persone che gravitano attorno alle stesse società sportive (ad esempio accompagnando figli, nipoti o amici agli allenamenti) proponendo loro un'attività di sport, salute e benessere facilmente praticabile

Si tratta quindi di una proposta di sviluppo per le società sportive per ampliare il numero dei tesserati; coinvolgere nuove tipologie di praticanti; creare attività continuative durante tutto l'anno; rafforzare la presenza sul territorio; sviluppare una proposta dedicata al movimento e al benessere.

## **IL FITWALKING ALL'INTERNO DELLE MANIFESTAZIONI PODISTICHE**

Uno degli aspetti strategicamente più rilevanti riguarda la possibilità di integrare il Fitwalking all'interno delle gare podistiche e delle manifestazioni di corsa su strada già presenti nel calendario territoriale.

Sviluppare un sistema non agonistico, come avviene in altre realtà regionali, attraverso l'inserimento di una sezione Fitwalking all'interno di un evento podistico consente infatti di: ampliare il bacino dei partecipanti aumentando la partecipazione complessiva alla manifestazione. Facilita il coinvolgimento di nuove utenze e di valorizzare il ruolo sociale dell'evento. Inoltre è strumento che permette di incrementare la visibilità delle manifestazioni, di migliorare l'immagine di evento accessibile ed inclusivo, migliorare il sistema di fidelizzazione verso l'evento, la società sportiva organizzatrice e la Federazione.

Tutto ciò senza alterarne la struttura competitiva e organizzativa degli eventi, ma semplicemente lavorando ad una nuova sezione specifica di partecipanti spesso lasciati ai margini degli eventi come: persone che desiderano avvicinarsi al movimento; appassionati di benessere; famiglie; mariti, mogli, figli o accompagnatori degli stessi podisti; persone interessate ad un'attività sportiva sostenibile e non competitiva.

Questo approccio permette di trasformare la manifestazione sportiva in un evento ancora più partecipativo, inclusivo e territoriale.

## **BENESSERE, PREVENZIONE E VALORE SOCIALE**

Il Fitwalking si inserisce pienamente nelle moderne politiche di promozione della salute e dell'attività motoria. La pratica costante del cammino sportivo contribuisce infatti a migliorare la salute delle persone, a incidere nei processi preventivi per la salute, a favorire il benessere psico-fisico, a promuovere stili di vita corretti, a favorire l'abitudine ad un utilizzo di mobilità sostenibile.

Tutti questi fattori permettono di incontrare realtà altrimenti più difficilmente contattabili come ad esempio: strutture del mondo sanitario, del benessere, delle amministrazioni locali, del sistema sociale.

Il Fitwalking assume quindi non solo un valore sportivo, ma anche sociale, educativo e territoriale.

# IL PROGETTO REGIONALE

La struttura regionale Fitwalking, in collaborazione con il Comitato Regionale FIDAL, intende operare attraverso una programmazione coordinata e condivisa con il territorio. Gli obiettivi principali saranno:

- promuovere e diffondere la disciplina;
- supportare le società affiliate interessate allo sviluppo del Fitwalking;
- collaborare con organizzatori di eventi e manifestazioni;
- sviluppare attività formative e divulgative;
- creare gruppi territoriali;
- favorire l'integrazione tra attività motoria, benessere e movimento federale.

L'intento è quello di costruire una realtà credibile, organizzata e riconosciuta, capace di contribuire concretamente alla crescita della partecipazione sportiva e alla valorizzazione delle attività federali.

## UNA NUOVA OPPORTUNITÀ PER LE SOCIETÀ E GLI ORGANIZZATORI

Investire nel Fitwalking significa creare nuove opportunità di crescita per il territorio e per il movimento sportivo. Le società sportive e gli organizzatori potranno beneficiare di:

- ampliamento dell'utenza;
- incremento della partecipazione agli eventi;
- coinvolgimento di nuove fasce di praticanti;
- maggiore inclusività delle manifestazioni;
- valorizzazione del ruolo sociale dello sport;
- possibilità di sviluppare attività continuative durante l'anno.

In un contesto in cui salute, movimento e partecipazione assumono un ruolo sempre più centrale, il Fitwalking può rappresentare uno strumento strategico per rafforzare il legame tra Federazione, territorio e comunità.

# CONTATTI E REFERENTI

Per informazioni, collaborazioni, organizzazione eventi o sviluppo delle attività territoriali:

## **Referente Regionale Fitwalking FIDAL**

Mauro Pirino – Coordinatore Regionale Fitwalking

3495510012

info@scuolasarda.com

## **Coordinamento organizzativo e sviluppo territoriale**

Piera Pinna – Istruttore abilitato

3280076312

pierapinna71@tiscali.it

# FITWALKING

**Movimento, partecipazione e benessere all'interno del sistema federale.**

**Una disciplina accessibile, inclusiva e orientata al futuro dello sport.**