

CALTANISSETTA SPORT

.49



I PARTECIPANTI ALLA DIMOSTRAZIONE DI PESISTICA

Dimostrazione di pesistica in forma ludica per gli alunni delle scuole del capoluogo

c.l.) Una dimostrazione di pesistica in forma ludica. E' quanto ha organizzato il delegato provinciale della Federazione Italiana Pesistica, la prof. Concetta Pilato, presso l'istituto Pietro Leone. S'è trattato di un saggio di esercizi olimpici della pesistica in forma ludica che è stata possibile grazie alla collaborazione del prof. Giampiero Alfano. La dimostrazione, considerato il gran numero di alunni dell'istituto, è stata divisa in 4 turni di 5 classi ciascuna. Prima di passare alla parte tecnica degli esercizi la prof.ssa Pilato ha spiegato ai presenti che, ogni giorno, durante la vita quotidiana solleviamo qualcosa, in maniera scorretta.

Il sollevamento pesi ha una biomeccanica precisa che aiuta a migliorare equilibrio, coordinazione e postura per un corretto movimento nel sollevare e come tutti gli sport apporta benefici all'uomo,

si è sfatato così il mito con il quale si crede che il sollevamento pesi nuoce alla salute dei ragazzi, facendoli rimanere bassi, quindi si è parlato anche di genetica spiegando che ogni essere umano porta il codice genetico dei propri genitori con i vari caratteri. A dimostrare gli esercizi Olimpici del sollevamento pesi sono stati i seguenti alunni di diversi istituti scolastici che già praticano questa disciplina. Si tratta di Michele Saia (Scuola media "L. Capuana"), Daniele Gagliardi (Scuola media "L. Capuana"), Claudio Bogorodita (Scuola media "L. Capuana"), Simon Pietro Macaluso (Scuola media "L. Capuana"), Simona Cosentino (Scuola media "G. Verga"), Martina Ali (Scuola media "G. Verga"), Salvatore Vitale (Scuola media "P. Leone"), Francesca Lopiano (Scuola media "P. Leone") e Damiano Insalaco (Industriale "Mottura").