

Progetti Promozione Sportiva

Identificativo domanda:

67B3539A21F668BA58786015

1.1. Dichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 DPR n. 445 del 2000 con l'indicazione di essere in possesso dei requisiti dall'avviso per la partecipazione al bando

Sì

2.1. Denominazione Organismo	Federazione Italiana Taekwondo
2.2. Codice Fiscale Organismo	06926800589
2.3. Indirizzo PEC	progettifita@pec.it
2.4. Indirizzo email	progetti@taekwondoitalia.it
2.5. Telefono cellulare	3335475840
2.6. IBAN	IT26N0100503309000000005126

3.1. Il referente coincide con il Legale Rappresentante?

No

3.2. Cognome Referente	Salvatori
3.3. Nome Referente	Karim
3.4. Codice Fiscale Referente	SLVKRM89S06H501I
3.5. Data di nascita	06-11-1989
3.6. Luogo di nascita	ROMA
3.7. Sesso Referente	M
3.8. Indirizzo email Referente	progetti@taekwondoitalia.it
3.9. Telefono cellulare Referente	3335475840

4.1. Scelta Linea di Attività	Linea di attività 3: Invecchiamento attivo
4.2. Data inizio	01-01-2025
4.3. Data fine	31-12-2025

4.4. Regioni

Abruzzo, Basilicata, Calabria, Campania, Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Lombardia, Marche, Molise, Piemonte, Puglia, Sardegna, Sicilia, Toscana, Trentino, Umbria, Veneto, Valle d'Aosta

4.5.Obiettivi del progetto e indicatori (max 3.000 caratteri)

TaekwondOver nasce come naturale evoluzione dell'iniziativa “Taekwondo Intergenerazionale: lo sport di nonni e nipoti”, un progetto avviato dalla Federazione Italiana Taekwondo (FITA) e finanziato con il fondo 80 milioni dal Dipartimento dello Sport Italiano e da Sport e Salute. Il successo della precedente edizione ha portato a un importante riconoscimento a livello europeo: Il progetto, tra tutti quelli presentati dai Paesi dell'Unione Europea, è stato premiato in occasione dei #BEACTIVE Awards 2024 della Commissione Europea nella categoria "Across Generation", confermando il valore sociale e comunitario dell'iniziativa.

Questa nuova edizione mantiene gli stessi obiettivi, concentrandosi ancora di più sul benessere degli Over 65. Il progetto è stato pensato per offrire a questa fascia d'età un'esperienza ancora più mirata e coinvolgente. Il nome stesso, TaekwondOver, riflette questa evoluzione.

Il progetto mira a promuovere la salute fisica e mentale degli Over 65, utilizzando il Taekwondo come strumento di prevenzione e miglioramento della qualità della vita. Grazie ai suoi movimenti controllati, esercizi di equilibrio e tecniche di respirazione, questa disciplina aiuta a mantenere una buona mobilità articolare, migliorare la coordinazione motoria e prevenire il rischio di cadute, una delle principali problematiche in età avanzata. Inoltre, la pratica del Taekwondo

contribuisce a rafforzare la muscolatura, migliorando la postura e riducendo il rischio di osteoporosi.

Oltre agli effetti fisici, il progetto avrà un impatto positivo anche sulla sfera sociale ed emotiva. La partecipazione a un'attività strutturata favorisce la socializzazione, contrastando l'isolamento e offrendo un'opportunità per creare nuove amicizie e rafforzare il senso di appartenenza alla comunità. Il Taekwondo, inoltre, include esercizi di concentrazione e respirazione che possono ridurre lo stress e migliorare il benessere psicologico, aiutando a mantenere attiva la mente e a potenziare la sicurezza in sé stessi.

Le attività verranno realizzate in collaborazione con le Associazioni Sportive Dilettantistiche (ASD) di tutta Italia e alcune Residenze Sanitarie Assistenziali (RSA), con l'obiettivo di superare i 1600 atleti Over raggiunti e coinvolti dal progetto pilota (il 160% raggiunto rispetto al target prefissato). L'esperienza maturata con il programma precedente ha dimostrato che il Taekwondo può essere praticato con successo anche in età avanzata, offrendo benefici tangibili sia sul piano fisico che mentale.

Per garantire un monitoraggio efficace e una valutazione dell'impatto del progetto, sarà utilizzata la piattaforma Sport-in, messa a disposizione da Sport e Salute, come già avvenuto nella precedente edizione.

Con TaekwondOver, la Federazione Italiana Taekwondo vuole continuare a promuovere stili di vita attivi per la terza età, consolidando un modello di eccellenza che punta a diventare un riferimento sia a livello nazionale che europeo.

4.6. Attività progettuali e modalità di attuazione (max 6.000 caratteri)

Il progetto TaekwondOver prevede un programma di attività sportive specificamente rivolto agli Over 65 da eseguire nelle palestre di riferimento e nelle RSA, con l'obiettivo di migliorare le loro funzioni corporee, le capacità relazionali e cognitive attraverso la pratica del Taekwondo adattato.

Le attività sono suddivise in tre principali aree di intervento:

- **Funzionale:** gli anziani acquisiranno e affineranno abilità motorie essenziali per il Taekwondo, come calciare, parare, afferrare e saltare. Il programma è strutturato per migliorare il controllo del corpo, la coordinazione e la forza muscolare, evidenziando progressi concreti tra il livello iniziale e quello finale.
- **Relazionale:** il Taekwondo sarà utilizzato come strumento per sviluppare abilità comunicative e di gestione emotiva. Gli anziani impareranno a relazionarsi con sé stessi e con gli altri, migliorando la fiducia nelle proprie capacità e il benessere psicologico attraverso un'attività motoria strutturata e motivante.
- **Cognitiva:** il progetto stimolerà la concentrazione, la pianificazione delle azioni e la capacità di prendere decisioni rapide, favorendo un coinvolgimento attivo degli anziani nell'apprendimento di nuove abilità. La pratica delle forme (taegeuk–poomsae) permetterà di valutare i progressi raggiunti, offrendo agli atleti un obiettivo concreto e motivante. L'ambiente di apprendimento del Taekwondo, caratterizzato da situazioni variabili che richiedono percezione, decisione e azione, aiuterà gli anziani a sviluppare agilità mentale e resistenza fisica, permettendo loro di mantenersi attivi nel quotidiano. Inoltre, il programma integrerà i valori olimpici, come lealtà, perseveranza e collaborazione, promuovendo un approccio positivo e inclusivo alla pratica sportiva.

Nel progetto TaekwondOver, verranno organizzati una serie di eventi per valorizzare i progressi degli atleti Over 65 e mantenerne alta la motivazione, contrastando il fenomeno dell'abbandono sportivo. Tra questi, gli esami di passaggio di grado rappresenteranno un momento chiave, offrendo agli atleti l'opportunità di misurare concretamente i propri miglioramenti, aumentando il senso di realizzazione personale.

Come già avvenuto nel progetto pilota, saranno inoltre previsti Campionati Regionali e Nazionali dedicati a questa fascia d'età. Queste competizioni non solo daranno risalto agli atleti over 65, ma rappresenteranno anche un esempio positivo per i più giovani che, gareggiando nelle altre categorie, potranno vedere come lo sport sia un'opportunità senza limiti di età. Questo favorirà un messaggio di inclusione e ispirerà una visione dello sport come pratica accessibile a tutte le generazioni.

Come nella precedente edizione, una rappresentanza degli atleti Over 65 provenienti da tutta Italia avrà l'onore di esibirsi durante l'evento estivo federale di maggior rilievo, che si svolgerà nella suggestiva cornice del Parco del Foro Italico. Questa esibizione celebrerà i valori del taekwondo e metterà in evidenza i benefici dell'attività fisica nella terza età, sottolineando l'importanza dello sport come strumento di benessere e socializzazione.

Gli obiettivi, le attività e i risultati del progetto saranno diffusi in ambito federale durante i corsi nazionali di formazione per Istruttori e Maestri, che includeranno moduli specifici sul Taekwondo adattato. Queste lezioni forniranno strumenti tecnici e metodologici mirati per lavorare efficacemente con la fascia Over 65, consentendo ai tecnici di applicare quanto appreso nelle proprie società sportive e di promuovere un'offerta sempre più inclusiva e accessibile.

Si seguirà una solida strategia per coordinare efficacemente la comunicazione e disseminazione durante l'intera durata del progetto e il follow-up. Sulla base di questa strategia, la FITA si impegnerà a diffondere nei suoi canali di comunicazione notizie sugli obiettivi e attività per tutta la durata del progetto tramite il sito Web, social media e ufficio stampa. Un piano editoriale annuale garantirà una presenza costante su social media e ufficio stampa, coinvolgendo ASD, istruttori e atleti. Social Media

- Video e testimonianze degli atleti per raccontare i benefici del progetto.
- Post motivazionali e immagini dalle lezioni per mostrare il senso di comunità.
- Live e Q&A con esperti sull'invecchiamento attivo.

Ufficio Stampa

- Comunicati per evidenziare crescita e impatto del progetto.
- Collaborazioni con media locali e di settore per aumentare la visibilità.

Coinvolgimento delle ASD

- Creazione di una rete di comunicazione tra associazioni.
- Contenuti prodotti dagli atleti per uno storytelling autentico.

Mentre sul territorio, come per il precedente progetto, verrà effettuata una promozione capillare attraverso materiale di divulgazione fornito a titolo gratuito alle società sportive, che avranno l'incarico della diffusione locale finalizzata al

reclutamento degli atleti Over.

4.7. Capacità operativa del promotore (max 3.000 caratteri)

Negli ultimi anni, la FITA ha consolidato una forte esperienza nella gestione di progetti finanziati a livello nazionale ed europeo, con l'obiettivo di promuovere il Taekwondo in tutte le fasce d'età e contesti sociali. A partire dal 2020, a seguito delle restrizioni, la Federazione ha colto l'opportunità di collaborare con la Taekwondo Humanitarian Foundation per un progetto europeo. Da quel momento, la FITA ha deciso di strutturarsi in modo più solido per sviluppare iniziative mirate a diffondere la pratica del Taekwondo su scala nazionale e internazionale.

Questa strategia ha portato a importanti successi, tra cui il finanziamento di tre progetti nell'ambito del fondo 80 milioni di Sport e Salute, con il massimo importo richiesto ottenuto per ciascuna iniziativa. Tra questi, il progetto "Taekwondo Intergenerazionale: lo sport di nonni e nipoti" ha avuto un impatto significativo, coinvolgendo come già detto 1.600 atleti over 60 in tutta Italia; "A scuola di Taekwondo", che ha portato la disciplina in 25 scuole con la partecipazione di 3.000 bambini; "Kim e Liù: crescere insieme", con oltre 5.700 partecipanti. Sul piano europeo, grazie al programma Erasmus+ Sport 2024, la Federazione sta portando avanti il progetto "B.E.S.T.: Boosting Exercise in Schools through Taekwondo" in collaborazione con partner di Malta e Belgio. Parallelamente, la FITA ha promosso iniziative locali come "Taekwondonna" in alcuni Municipi di Roma, "Taekwondo e Psiche" nella Struttura Residenziale Psichiatrica di Terracina e "Sport e Integrazione" nei Centri di Accoglienza Speciale di Milano.

Alla luce di questa esperienza, anche TaekwondOver sarà gestito attraverso una struttura organizzativa ben definita, che ha dimostrato di essere efficace nella realizzazione di progetti di ampio respiro.

La struttura organizzativa del progetto prevede:

- Project Director: Presidente Angelo Cito
- 2Project Manager dedicati alla pianificazione, implementazione e monitoraggio del progetto
- 1Responsabile Amministrativo per la gestione finanziaria e amministrativa
- 1Responsabile Comunicazione e Ufficio Stampa, incaricato della promozione e della diffusione dei risultati

Come già sperimentato con successo nei precedenti progetti federali, la FITA lavorerà in stretta sinergia con i Comitati Regionali e le Associazioni Sportive Dilettantistiche (ASD) per garantire un'implementazione capillare del programma su tutto il territorio nazionale.

Le ASD verranno informate dell'attivazione del progetto attraverso i canali di comunicazione federali, che consentiranno loro di candidarsi volontariamente alla partecipazione. L'obiettivo è quello di superare i numeri raggiunti con il progetto pilota "Taekwondo Intergenerazionale", che ha coinvolto 50 ASD su scala nazionale, ampliando ulteriormente la rete di società aderenti.

Questo modello organizzativo assicurerà che TaekwondOver possa essere sviluppato con successo in tutta Italia.

4.8. Impatto economico per i partecipanti (max 1.500 caratteri)

La partecipazione al progetto TaekwondOver sarà totalmente gratuita per gli atleti Over 65, garantendo loro l'accesso a tutte le attività previste senza alcun costo. Gli iscritti beneficeranno di gratuità nel tesseramento e partecipazione agli eventi federali, copertura assicurativa sanitaria, fornitura della divisa ufficiale (dobok) ed esonero dalla quota mensile di frequenza alla palestra.

Grazie a questo modello, il progetto offre un significativo vantaggio economico, abbattendo i costi normalmente associati alla pratica sportiva, che includerebbero quota d'iscrizione, attrezzatura e abbonamenti mensili. Questo approccio favorisce l'inclusione sociale, consentendo anche a chi ha risorse economiche limitate di accedere ai benefici del Taekwondo, promuovendo il benessere fisico e mentale senza barriere economiche.

4.9. Modalità di monitoraggio dei risultati attesi (max 2.000 caratteri)

Come per i precedenti progetti verrà utilizzata la piattaforma di monitoraggio progetti messa a disposizione da Sport e Salute.

5.1. Sono presenti partner?	No
TOTALE Spese Generali (max 20% dei costi per attività sportive e costi per promozioni)	90.000,00 €
Cofinanziamento A)	0,00 €
Attrezzature sportive	10.000,00 €
Operatori sportivi (istruttori, arbitri, ...)	0,00 €
Trasporti da/per attività di progetto per parteci- panti	10.000,00 €
Affitto/costo di utilizzo impianti, strutture, aree dedicate	5.000,00 €
Assicurazioni partecipanti	0,00 €
Altro 1 (importo)	350.000,00 €
Altro 1 (obbligatorio se presente importo)	abbonamento mensile palestra
Altro 2 (importo)	40.000,00 €

Altro 2 (obbligatorio se presente importo)	dobok
Totale B) Linea di attività 3	415.000,00 €
Cofinanziamento Linea di attività 3	72.000,00 €
Ufficio stampa	1.000,00 €
Conferenza stampa e webinar	0,00 €
Promozione web e social network	6.000,00 €
Brochure, materiale stampa, gadget	10.000,00 €
Altro 1 (importo)	0,00 €
Altro 1 (obbligatorio se presente importo)	Non compilato
Altro 2 (importo)	0,00 €
Altro 2 (obbligatorio se presente importo)	Non compilato
Totale C)	17.000,00 €
Cofinanziamento C)	0,00 €
Totale Budget	522.000,00 €
Totale Co-finanziamento	72.000,00 €
Totale contributo richiesto	450.000,00 €
Percentuale cofinanziamento rispetto a im- porto richiesto	16.00%
Sono presenti spese precedenti?	No
Allegato	Cronoprogramma del progetto

09/04/2025

FIRMA DEL LEGALE RAPPRESENTANTE
