



SPORT
E SALUTE

sport
inclusive
UNVS

Istruzioni per l'uso...



UNIONE NAZIONALE
VETERANI DELLO SPORT



I SEGNALI DEL CORPO

Tutto inizia dalla salute e attenzione al nostro fisico

La percezione del corpo, dei suoi limiti e delle sue potenzialità è al tempo stesso il punto di partenza e il traguardo di qualsiasi ambizione individuale, che si tratti del raggiungimento di obiettivi legati alla vita quotidiana, allo sport o all'alimentazione.

Lo sport e il regime alimentare sono i due aspetti che, (a qualsiasi età) ancora più degli altri, necessitano di auto-controllo, attenzione e profonda consapevolezza. Vale a dire la conoscenza delle proprie caratteristiche, una sorta di valutazione autonoma e consapevole.

Da sportivi sani e determinati è importante ascoltare ogni singolo segnale del proprio corpo positivo o negativo in vista del raggiungimento di salute, benessere e rispetto dei propri limiti.

Oltre che del raggiungimento di performances sportive sempre migliori.

Calibrare le proprie esigenze nutrizionali a seconda del peso e della sedentarietà o dinamicità delle attività quotidiane, imparare a personalizzare i propri limiti e i potenziali sportivi in base alla capacità di resistenza alla fatica e allo sforzo, alla stazza, alle sperienze in ambito sportivo e alla frequenza o meno nello svolgere specifici tipi di esercizi piuttosto che altri vale per ognuno, senza differenze di età. Iniziando da giovanissimi.



PERCHÉ FARE SPORT?

Quali sono le più importanti motivazioni nel decidere di fare uno sport?

L'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente ad ogni età.

In particolare:

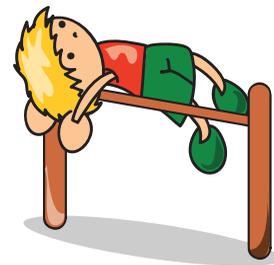
- Irrobustisce il fisico e ne previene le malattie
- Sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo, a controllare il peso corporeo, a ridurre il grasso e la pressione sanguigna; favorisce inoltre la tonicità dei muscoli, migliora e rinforza l'azione del cuore e dei polmoni, migliorando al contempo la postura, l'elasticità del corpo e le capacità di coordinazione
- Riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine
- Migliora il rendimento scolastico
- Educa ai più importanti valori della vita quali: amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, modestia, comunicazione, leadership, capacità di affrontare i problemi ma anche interdipendenza.

QUANDO SEI UN BUON SPORTIVO?

- Quando pratichi una attività sportiva in modo regolare
- Quando apprendi le competenze utili per praticare uno sport in modo appropriato
- Quando comprendi il valore di uno stile di vita sano ponendo attenzione al sonno, all'alimentazione, all'igiene personale
- Quando sei capace di riconoscere, controllare e utilizzare al meglio le tue emozioni
- Quando accetti qualsiasi risultato sportivo, sia negativo che positivo
- Quando, in funzione dello sport praticato, sei capace di scegliere, programmare ed agire intelligentemente attraverso i tuoi gesti
- Quando rispetti le regole, sai stare in gruppo rispettando i compagni e collaborando con loro
- Quando sai sopportare bene la fatica, le eventuali frustrazioni e punti a migliorarti quotidianamente per il piacere di farlo e non solo per il risultato agonistico
- Quando non cerchi scorciatoie o sotterfugi per arrivare al successo.

QUANDO SEI UN VERO ATLETA?

- Quando dormi almeno 8/9 ore al giorno
- Quando mangi in modo sano e regolare, evitando di mangiare davanti alla TV, limitando le bevande gasate e merendine, variando la tua alimentazione
- Quando eviti di mangiare a ridosso degli allenamenti o delle gare
- Quando ti abitui ad una corretta igiene personale, facendo la doccia dopo la pratica sportiva
- Quando ti impegni nella scuola come nello sport
- Quando ti assumi delle responsabilità sia nella vita che sul campo, programmi i tuoi impegni, sei puntuale negli allenamenti
- Quando rispetti i compagni, le decisioni dell'arbitro e il "verdetto" del campo.



COME SCEGLIERE LO SPORT GIUSTO?

Ogni sport ha in sé vantaggi e controindicazioni. Affrontare la scelta di una pratica sportiva, a qualsiasi età, comporta conoscere i benefici e le eventuali controindicazioni. Ma, soprattutto, scegliere uno sport significa conoscere bene il proprio carattere.

Lo sport agonistico si divide idealmente in 4 grandi blocchi:

Sport di resistenza

Corsa di media e lunga distanza, nuoto, pattinaggio di velocità, canottaggio, ciclismo, sci di fondo

Questi sport in genere richiedono un impegno fisico sia di lunga che di breve durata. Non prevedono il contatto fisico con gli avversari. Hanno in comune la ripetizione del movimento appreso (correre, nuotare, remare, pedalare) e implicano la capacità di sostenere per un lungo periodo la fatica fisica.

Sport alternati

Calcio, basket, pallavolo, rugby, pallamano, hockey, tennis, pallanuoto, baseball

Sono sport molto divertenti e, al contempo, richiedono varie abilità di tipo tecnico e tattico, sia individuali che di squadra. Tratto comune è l'alternanza tra le varie fasi di gioco e il relativo tempo di recupero: la durata e la proporzione tra le due fasi sono variabili e dipendono dai diversi sport.



Sport di destrezza

Sci alpino, ginnastica artistica, tuffi, scherma, pattinaggio artistico, arti marziali, tiro con l'arco, golf ed equitazione

Sono sport che richiedono elevata abilità, capacità di coordinazione motoria, percezione corporea, elasticità muscolare. Sono caratterizzati dalla rapidità dei tempi di reazione e del gesto atletico, il controllo della propria postura e la precisa ed armonica esecuzione dei gesti e dei movimenti.

Sport di potenza

Alcune specialità dell'atletica leggera come i lanci del peso, del disco, del giavellotto e del martello, i salti in alto, in lungo, triplo e con l'asta assieme alla corsa su distanza breve, il sollevamento pesi, la lotta, la ginnastica, il pugilato

L'impegno fisico in questi sport è notevole ma di breve durata. Implica la necessità di "utilizzare" il proprio corpo (o gli attrezzi della disciplina) attraverso movimenti precisi, ben assimilati, che prevedono repentini cambi di velocità e intensità del gesto.

I segreti degli sport più amati

	Calcio	Nuoto	Ciclismo	Basket e Pallavolo	Ginnastica	Tennis e Scherma	Arti marziali	Aletica leggera	Sci
BENEFICI	<p>Coinvolgente e divertente</p> <p>Facilita lo spirito di gruppo e la socializzazione</p> <p>Migliora la capacità aerobica</p>	<p>Non "carica" l'apparato locomotore</p> <p>Facilita uno sviluppo armonico e la coordinazione dei movimenti</p>	<p>Insegna l'equilibrio e la coordinazione</p> <p>E' una forma di esercizio fisico ottima per il tempo libero prima ancora che come sport vero e proprio</p>	<p>Migliorano velocità, forza, coordinazione</p> <p>Favoriscono la resistenza aerobica</p> <p>Aiutano la socializzazione</p>	 <p>La ginnastica artistica e quella ritmica consentono lo sviluppo armonico di ossa, muscoli e articolazioni.</p> <p>Favoriscono agilità, destrezza, acquisizione di un buon controllo del corpo</p>	<p>Sviluppano concentrazione, gestione dei riflessi e disciplina</p> <p>La scherma insegna destrezza e autocontrollo</p>	<p>Karate e judo migliorano la coordinazione</p> <p>Insegnano a gestire l'aggressività, dando ai più timidi fiducia in se stessi</p>	<p>Il gioco-aticletica è un'attività completa</p> <p>Dà una buona preparazione di base</p>	<p>Sviluppa agilità, coordinazione ed equilibrio</p>
AVVERTENZE	<p>Oltre al rischio traumi, bisogna sottolineare che non è uno sport completo se durante la preparazione non si allenano tutti i distretti muscolari</p> <p>Meglio abbinarlo a nuoto o palestra</p>	<p>Può diventare monotono</p> <p>Sarebbe opportuno abbinare una attività fuori dall'acqua</p>	<p>È una attività sportiva asimmetrica che insiste soprattutto sulle gambe</p> <p>Deve essere sempre bilanciata da un'attività generica e da esercizi per allenare il resto del corpo</p>	<p>I salti ripetuti possono sovraccaricare le articolazioni</p> <p>Importante che il corso preveda sempre una parte di preparazione motoria generica</p>	 <p>Da controllare eventuali adattamenti anomali della colonna vertebrale</p>	<p>Sono entrambe attività spiccatamente asimmetriche che possono dare squilibri scheletrici e muscolari</p> <p>È fondamentale associare attività generiche di compensazione</p>	<p>Nei bambini mancano le necessarie capacità neuromotorie di coordinazione. Nel caso del judo serve anche una certa forza che prima degli 8-9 anni è difficile che si sia sviluppata</p>	<p>Gli sforzi vanno commisurati all'età, perché nel bambino mancano le capacità neuromotorie e metaboliche per sostenere alcuni tipi di attività</p>	<p>Il rischio maggiore sono le cadute</p> <p>Evitare per i più piccoli, dislivelli elevati e alte velocità</p>
L'ETÀ GIUSTA	<p>Prima dei 7/8 anni si parla di mini-calcio (preparazione con ginnastica di base). Per parlare di vero calcio occorre attendere che vengano raggiunti i livelli sufficienti di coordinazione neuromotoria e forza.</p> <p>Le gare iniziano verso i 12 anni</p>	<p>I corsi cominciano a 3 anni, ottimo periodo per imparare una abilità utile per il resto della vita</p> <p>Per le gare meglio aspettare gli 8 anni</p>	<p>Si può iniziare verso i 4-5 anni</p> <p>L'attività agonistica non prima dei 12 anni</p>	<p>Si può cominciare a praticare minibasket e minivolley fra i 6 e gli 8 anni</p> <p>Le gare arrivano fra gli 11 e 14 anni</p>	 <p>Si può iniziare attorno ai 5 anni</p> <p>Le prime gare si affrontano a 6-7 anni</p>	<p>Non è bene praticarli prima dei 7-8 anni perché non si hanno le capacità di coordinazione neuromotoria indispensabili</p>	<p>Non è opportuno praticare questi sport prima dei 7-8 anni</p> <p>Le gare partono a 11-14 anni</p>	<p>Si comincia a 6 anni con la pre-aticletica, che diventa atletica vera e propria in adolescenza</p> <p>Le prime gare verso i 16 anni</p>	<p>Si può iniziare attorno ai 4 anni, il baricentro basso aiuta e non serve molta forza</p> <p>L'agonismo non prima degli 11 anni</p>

QUALI SONO I VERI VALORI DELLO SPORT?

In una società che enfatizza ed assume come propri i valori della competitività esasperata, della massima prestazione, del successo ottenuto a qualunque costo, dell'autonomia personale, dell'indifferenza rispetto alle regole, della velocità e della fretta, della ricerca di sensazioni estreme, riconosciamo ed affermiamo questi valori a fondamento della nostra concezione dello sport e del nostro impegno.

La persona è il valore in sé dello sport, dei suoi significati e delle sue espressioni.

Affermiamo il valore della sconfitta, espressione dell'accettazione dei propri limiti, della capacità di tollerare le frustrazioni e le smentite, del coraggio di ricominciare.

Affermiamo il valore della competizione, espressione del confronto leale con quanti ricercano i loro traguardi.

Affermiamo il valore della vittoria, espressione di una giusta gratificazione quale esito dei propri sacrifici e del proprio impegno.

Affermiamo il valore del gioco, espressione di creatività e di gioia disinteressata.

Affermiamo il senso del limite, espressione di sobrietà nella ricerca di prestazioni e sensazioni e di rifiuto dell'emozione che nasce dal rischio inutile.

Affermiamo il valore dell'eccellenza, espressione della ricerca e del superamento dei propri limiti e dell'esempio positivo.

Affermiamo il valore della squadra e della dimensione collettiva, espressione di condivisione, di reciprocità, della capacità di rispettare e di valorizzare le individualità e le differenze.

Affermiamo il valore della fatica, espressione dell'impegno, della determinazione, della costruzione di un progetto di futuro, contro ogni soluzione abbreviata, ogni appiattimento emozionale sul presente, ogni successo illusorio.

Affermiamo il valore delle regole, espressione di onestà verso sé stessi e di rispetto degli altri.

Affermiamo il valore del tempo e della lentezza, espressione della capacità di conciliare i ritmi della vita a cadenze che lascino spazio alla qualità delle relazioni, alla maturazione di sé, al dialogo interiore.

Affermiamo il valore di tutte le abilità, espressione della dignità e della bellezza che appartengono ad ogni condizione e ad ogni fase della vita.



SEI UN GENITORE DAVVERO SPORTIVO?

Fare sport e far fare lo sport ai propri figli implica un atteggiamento consapevole e la capacità di proporsi come un genitore davvero equilibrato e "sportivo", nel vero senso della parola. Ecco perché sintetizziamo alcune raccomandazioni per i genitori, affinché sostengano la pratica sportiva dei loro figli in maniera positiva e, soprattutto, senza pretendere da loro il risultato a tutti i costi.

RISPETTA I RUOLI

Ricorda che gli allenatori, istruttori, tecnici sono preposti e abilitati ad insegnare lo sport. Hanno quindi la competenza necessaria per farlo: non sostituirti a loro e, soprattutto, non sottrarre loro la delega che, idealmente, hai loro attribuito nel momento in cui hai affidato tuo figlio ad una Società sportiva o ad un'organizzazione.

NON DIVENTARE TECNICO

Evita quindi "suggerimenti" e comportamenti che, in maniera diretta o indiretta, mettano in discussione la loro autorevolezza, il loro carisma, ma soprattutto interferiscano pericolosamente nel giusto rapporto tra tuo figlio e chi lo allena.

STAI VICINO A TUO FIGLIO

Tuo figlio, nell'affrontare una pratica sportiva, deve sentirti vicino al suo impegno ed ai suoi sforzi. Questo è un aspetto molto importante che lo spronerà all'impegno. Ma non conta il risultato a tutti i costi! E' sufficiente spingere i giovani al loro impegno.



SII OBIETTIVO

Non proteggere eccessivamente tuo figlio quando fa sport dalle critiche esterne e, al contempo, non nascondere a tuo figlio le difficoltà che lo sport in sé presenta. Aiutalo a sviluppare "gli anticorpi" che vengono dalla capacità di prendere le proprie decisioni, scegliere un gesto piuttosto che un altro, rapportarsi con chi gli sta intorno.

TIFOSO NON ULTRAS !

Tifa e sostieni con equilibrio durante le gare tuo figlio. Ma non identificarti con i suoi successi agonistici e non proiettate su di lui i desideri che, eventualmente, non sei riuscito a soddisfare quando avevi la sua età.

Abbi rispetto e stima per gli avversari di tuo figlio che, non dimenticarlo, hanno percorso con fatica la stessa strada per affrontarlo su un campo sportivo. Evita di fare confronti con i suoi compagni più dotati, più bravi, più talentuosi, comprendendo che il risultato sportivo non è sempre perfetto e che i tempi di apprendimento ed esecuzione variano da persona a persona. Non tutti insomma possono diventare dei campioni!

**AIUTALO, INCORAGGIALO
MA NON ALLENARLO!!!**



PERCHÉ LO SPORT MANTIENE IN SALUTE?

Quali sono le più importanti motivazioni nel decidere di fare uno sport?

L'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente ad ogni età.

In particolare:

- Irrobustisce il fisico e ne previene le malattie
- Sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo, a controllare il peso corporeo, a ridurre il grasso e la pressione sanguigna; favorisce inoltre la tonicità dei muscoli, migliorare e rinforza l'azione del cuore e dei polmoni, migliorando al contempo la postura, l'elasticità del corpo e le capacità di coordinazione
- Riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine
- Migliora il rendimento scolastico
- Educa ai più importanti valori della vita quali: amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, modestia, comunicazione, leadership, capacità di affrontare i problemi ma anche interdipendenza.





*Questo Vademecum è edito
dall'Unione Nazionale Veterani dello Sport
nel quadro
del Progetto*



In collaborazione con



I testi di questo libretto sono ricavati da *"Ai vostri posti, pronti, attenti, via"* edito dal Comitato Provinciale CONI di Treviso nel novembre 2008 su progetto e testi di Marcella Bounous che ringraziamo.

Viene distribuito gratuitamente, non ha scopo di lucro.
Foto, disegni e testi sono stati riprodotti con fini educativi.