

**MANUALE  
DI SUPPORTO**

PER IL KIT

# ANIMA & ESPORT



*Ministero del Lavoro  
e delle Politiche Sociali*

DIREZIONE GENERALE PER LE POLITICHE  
ATTIVE E PASSIVE DEL LAVORO

Prodotto realizzato nell'ambito  
delle attività finanziate dal  
Ministero del Lavoro, ai sensi  
della Legge 40/1987  
Annualità 2017

Prima Edizione - 1<sup>a</sup> ristampa

*Versione italiana a cura di*  
**Scuola Centrale Formazione**

*Gruppo di lavoro:*  
**Rita Festi, Rebecca Minghetti  
Simone Mongelli**

**Scuola Centrale Formazione**  
Sede Legale e Amministrativa  
Corso del popolo 146/c  
30172 Venezia Mestre  
t. +39 041 5382142  
f. +39 041 5385404

*Progetto grafico e stampa*  
YGES IT scarl - yges.com

*Grafico*  
Davide Soncin

# INTRODUZIONE

Nel biennio 2016-2017, Scuola Centrale Formazione è stata promotrice e coordinatrice del progetto “**3SP – Special Sports for Special People**”, finanziato nell’ambito del programma comunitario ERASMUS SPORT (codice: 567279-EPP-2015-2-ITSP0-SCP).

La finalità ultima del progetto **3SP** – e dei suoi prodotti principali che qui presentiamo – è la promozione dell’esercizio fisico e sportivo non in senso agonistico, ma piuttosto per favorire la **socializzazione**, l’**inclusione** e il **benessere** in senso lato, al fine di coinvolgere il corpo in tutti i suoi aspetti, quello **fisico**, **mentale**, **cognitivo** e **relazionale**.

Il progetto **3SP** ha visto la collaborazione di vari soggetti –pubblici e privati- impegnati a titolo diverso nella crescita degli adolescenti in Italia, Spagna, Regno Unito, Germania, Belgio e Croazia: vogliamo ringraziare tutti gli operatori e le operatrici che con il loro contributo hanno portato alla creazione dei materiali didattici: si tratta di vere **proposte educative** – strutturate in **3 kit** corredati ciascuno di un **Manuale operativo** e di una **Guida metodologica** – che sono disponibili ad uso di tutti: insegnanti, formatori, educatori, allenatori o animatori giovanili, ecc.

Tutti i documenti possono anche essere scaricati gratuitamente dalla pagina web dedicata ai prodotti del progetto 3SP nel sito di Scuola Centrale Formazione: [www.scformazione.org/3sp-special-sport-for-special-people](http://www.scformazione.org/3sp-special-sport-for-special-people)

Caratteristiche principali di questi kit sono la **FLESSIBILITÀ** e la **PERSONALIZZAZIONE**: le sessioni possono essere combinate tra loro (senza rispettare la sequenza prevista nei kit) in un vero e proprio **progetto educativo** da crearsi a cura dei formatori/allenatori/docenti in considerazione delle caratteristiche degli allievi e delle allieve, del tempo a disposizione, delle risorse e attrezzature presenti nella struttura formativa.

Non sono solo attività da farsi in palestra o al parco; ci sono proposte semplici e molto brevi da fare in aula o in laboratorio per facilitare la concentrazione degli allievi/e, la corretta postura, la distensione muscolare, la diminuzione della tensione, ecc.

“*Mente sana in corpo sano*” dicevano gli antichi: è questo che vorremmo promuovere attraverso le attività proposte, oltre a valori e *life skills*; la Guida e i 3 Manuali vi aiuteranno a cogliere le dimensioni più squisitamente educative e sociali delle attività sportive che vengono descritte in modo semplice e diretto.

Non ci resta, quindi, che augurarvi **BUON LAVORO!**



# INDICE

7

1. Introduzione

9

2. Gli obiettivi del Kit

11

3. Cosa intendiamo con "anima"?

12

4. Perché parlare di Anima e Sport?

14

5. Il rischio di escludere

**15**

6.  
Descrizione delle unità  
e delle loro attività

**19**

7.  
Legenda

**21**

8.  
Bibliografia  
e sitografia



# 1. INTRODUZIONE



Alcuni possono dire che gli sport sono sopravvalutati; tuttavia è stato dimostrato da molteplici ricerche, come più volte già ricordato nei vari documenti prodotti dal progetto 3SP, che fare sport in modo sano e bilanciato ha diversi effetti positivi sul corpo e sul benessere complessivo di una persona.

Un esempio particolarmente esemplificativo è rappresentato dal programma “Zero hour” promosso dalla scuola superiore Central High School a Naperville in Illinois (USA). Abbiamo scelto questo, tra i tanti possibili, perché nel 2003, riscontrando che alcuni degli studenti non ottenevano risultati adeguati al loro corso di studi a causa della scarsa capacità di lettura, la scuola, sulla base dei risultati scientifici secondo i quali gli studenti attivi e in buona forma fisica sono più attenti e ottengono migliori risultati scolastici,<sup>1</sup> ha creato un corso di lettura fondato su un programma di educazione fisica pre-scolastica o “all’ora zero”. Questo programma ora zero ha costituito dunque un’opportunità importante per testare la veridicità di tali assunti teorici. Il risultato ottenuto dunque? Si può riassumere nello slogan: l’attività fisica è buon cibo per la mente! Dall’introduzione del programma ora zero, infatti, gli studenti che vi hanno partecipato hanno migliorato le proprie competenze di lettura e matematica.

Oltre al fatto che fare sport fa bene alla salute personale ed è utile per prevenire molte malattie ha anche un beneficio positivo sull’anima dell’essere umano. In questo senso spesso si legge che essere attivi facendo sport è un “balsamo per l’anima”.<sup>2</sup>

Per dimostrarlo, negli ultimi anni alcuni ricercatori dell’ESA (Agenzia Spaziale Europea), del DLR (Agenzia Spaziale Tedesca che si occupa delle ricerche nazionali nei settori dell’aviazione e del volo spaziale) e della NASA (Agenzia governativa civile responsabile del programma spaziale degli USA) hanno condotto specifici studi. Nel corso dei cosiddetti “bed rest-study”, alcune persone venivano pagate (15.000€ nel 2015) per restare a letto 60 giorni consecutivi senza mai alzarsi, neppure per le questioni di igiene personale quotidiana per le quali erano supportate dallo staff responsabile dell’esperimento. Obiettivo dell’esperimento era simulare ciò che avviene nel corpo umano durante il viaggio verso Marte a bordo di un razzo in cui non ci si può muovere.<sup>3</sup>

I risultati, interessanti anche per i normali cittadini, sono stati davvero sbalorditivi: dopo i primi 2 o 3 giorni il corpo delle persone soggette all’esperimento mostrava sintomi quali mal di testa, mal di schiena e nausea. Un partecipante all’esperimento affermava di avvertire maggiori problemi e malesseri rispetto al solito a causa dell’inattività prolungata forzata dall’esperimento stesso<sup>4</sup> e gli impatti negativi non erano solo a livello corporeo ma anche della mente che diventava inattiva a causa dell’immobilità.<sup>5</sup> Una persona partecipante a un esperimento simile organizzato dalla NASA ha descritto le proprie esperienze come segue: “Entro la quarta settimana, riesco a sentire un cambiamento psicologico significativo. Mi sono abituato al mio stato antisociale isolato. Scrivevo meno email agli amici. Le conversazioni con il

1 [http://iphionline.org/pdf/P.E.\\_Case\\_Study\\_Naperville.pdf](http://iphionline.org/pdf/P.E._Case_Study_Naperville.pdf).

2 Der Spiegel (2016): Ära des Faultiers; in: Der Spiegel 39/2016, 98-107.

3 Cfr.ESA (2005): Wise bed-rest study: Second campaign under way; consultabile online sul sito: [http://www.esa.int/Our\\_Activities/Human\\_Spaceflight/Research/WISE\\_bed-rest\\_study\\_second\\_campaign\\_under\\_way](http://www.esa.int/Our_Activities/Human_Spaceflight/Research/WISE_bed-rest_study_second_campaign_under_way) [02.12.2016]; Der Spiegel (2016): Ära des Faultiers; in: Der Spiegel 39/2016, 98-107; Iwanicki, A. (2015): How I Felt After 70 Days of Lying in Bed for Science; consultabile online sul sito: <http://www.vice.com/read/nasa-patient-8179-200> [02.12.2016].

4 Cfr. Der Spiegel (2016): Ära des Faultiers; in: Der Spiegel 39/2016, 98-107.

5 Cfr. Der Spiegel (2016): Ära des Faultiers; in: Der Spiegel 39/2016, 98-107.

personale sono diventate più brevi, più pratiche. Facevo meno telefonate alla mia famiglia. Spesso mi sembrava di non aver nulla da dire”.<sup>6</sup>

Questi esperimenti mostrano, quindi, che essere inattivi non solo ha un impatto negativo sulla fisiologia, ma anche sulla psicologia dell'uomo; gli uomini hanno bisogno di fare attività fisica per sentirsi bene.<sup>7</sup>

Questo è ancora più evidente nei giovani che sono ancora in crescita. Le statistiche europee mostrano che in molti paesi europei più del 30%, a volte addirittura più del 50%, dei giovani non pratica sport o lo pratica poco:<sup>8</sup> questo significa che può essere definito inattivo.<sup>9</sup> Fare sport può aiutare a mantenere un atteggiamento positivo anche quando si affrontano i problemi tipici di un adolescente in crescita.

Per questi motivi, il progetto “**3SP: Special Sports for Special People**” mira a motivare i giovani ad impegnarsi in attività motorie, a praticare uno sport, a fare esercizio fisico con regolarità, proponendo una serie di attività che si suggerisce vengano realizzate con una certa continuità.

Il progetto 3SP ha portato alla strutturazione di tre kit didattici sviluppati da professionisti sia del mondo dello sport che della formazione/istruzione; l'obiettivo principale di questi kit non è quello di spingere i giovani a praticare uno specifico sport, ma di motivarli a essere attivi.

---

6 Iwanicki, A. (2015): How I Felt After 70 Days of Lying in Bed for Science; consultabile online sul sito: <http://www.vice.com/read/nasa-patient-8179-200> [02.12.2016].

7 Cfr. Der Spiegel (2016): Ära des Faultiers; in: Der Spiegel 39/2016, 98-107.

8 Cfr. van Bottenburg, M. (without date): Sport participation in the EU: trends and differences; consultabile online sul sito: [https://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/platform/docs/ev20050525\\_rd02\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/docs/ev20050525_rd02_en.pdf) [02.12.2016].

9 Cfr. Der Spiegel (2016): Ära des Faultiers; in: Der Spiegel 39/2016, 98-107.

## 2. GLI OBIETTIVI DEL KIT



Il principale obiettivo del Kit “*Anima & Sport*” è quello di educare i giovani alla lealtà e alla correttezza nello sport e nella vita, ad avere atteggiamenti accoglienti ed inclusivi. Il kit si focalizza altresì sulla promozione di attività fisiche per giovani con meno opportunità o con bisogni speciali al fine di migliorare la salute, sviluppare competenze, ottenere migliori risultati accademici, favorire l’inclusione nella comunità.

La ricerca ha mostrato negli ultimi anni che questi obiettivi sono più rispondenti alla *mission* della scuola/centri di formazione professionale e di altre organizzazioni della società civile rispetto ai tradizionali club/associazioni sportive,<sup>10</sup> i quali fondano la propria attività su concetti quali la competizione e la prestazione, piuttosto che su valori quali il miglioramento di uno stile di vita più sano o l’inclusione di persone escluse o emarginate; il loro “interesse [...] non è quello di gestire i vari problemi sociali”.<sup>11</sup> Al contrario, quando promuovono attività sportive, la scuola, la formazione professionale, la società civile possono focalizzarsi su aspetti più di natura sociale, relazionale, educativa ecc. poiché non hanno necessità né interesse a concentrarsi sulla competizione.

Il presente kit, come gli altri due elaborati nel progetto 3SP, si rivolge, pertanto, a questo tipo di operatori -docenti, educatori, allenatori, formatori- della scuola/formazione professionale, dell’associazionismo, anche sportivo, per supportarli nel loro difficile compito educativo.

La Guida Metodologica introduttiva analizza come tutte le attività (distinte in unità) contenute nei 3 kit contribuiscano a promuovere le idee e i valori dell’importanza dello sport e dell’esercizio fisico, promossi a livello comunitario.

Questo kit in particolare andrà a focalizzarsi maggiormente sulla dimensione psicologica della persona rispetto a quella fisiologica, anche se quest’ultima è inevitabilmente sempre al centro di qualsiasi pratica sportiva o attività fisica, andando a considerare i benefici sulla salute. A tal fine, le attività sportive, fisiche e di gruppo nel Kit “*Anima & Sport*” si concentrano su fattori come il *team building*, la promozione di uno spirito di correttezza, l’inclusione e una gestione positiva della competitività, consentendo di rilasciare la tensione senza generare conflitto.

Potremmo riassumere gli obiettivi generali del kit, in coerenza naturalmente con l’approccio complessivo del progetto 3SP, in:

- › migliorare la qualità della vita (traendo il massimo dall’ambiente circostante);
- › aumentare l’entusiasmo e l’ottimismo;
- › migliorare la propria immagine e autostima (gli allievi saranno promotori di un’attività nel territorio);
- › promuovere le competenze sociali come il team-building, il rispetto e la tolleranza;
- › stimolare competenze e attitudini quali la concentrazione, la capacità decisionale, la memoria, la coordinazione, il raggiungimento di un obiettivo, la collaborazione, le capacità di trattativa, la solidarietà;
- › sviluppare l’agilità fisica e la disposizione allo sforzo personale, oltre alle competenze sociali come il lavoro di squadra, la tolleranza, la correttezza in un contesto multiculturale.
- › creare un miglior equilibrio tra attività fisica e intellettuale nella vita scolastica incoraggiando lo sport nelle attività formative (interazione tra l’unità di allenamento e l’attività fisica);

10 Cfr. Aggestal, A./Fahlen, J. (2015): Managing Sport for Public Health: Approaching Contemporary Problems with Traditional Solutions; in: Social Inclusion 03/2015, 108-117.

11 Cfr. Aggestal, A./Fahlen, J. (2015): Managing Sport for Public Health: Approaching Contemporary Problems with Traditional Solutions; in: Social Inclusion 03/2015, 108-117.

- › promuovere la cittadinanza attiva attraverso lo sport;
- › usare il potenziale dello sport per l'inclusione sociale, l'integrazione e le pari opportunità.

### 3. COSA INTENDIAMO CON "ANIMA"?



Abbiamo scelto di utilizzare in questo kit il termine ANIMA per indicare la *mente* e il *benessere generale* di una persona.

Va subito detto che il concetto di *mente* è diverso da quello di *cervello* trattato nel Kit "Cervello, Cuore & Sport" dove ci si concentra maggiormente sui processi neurali, mentre il concetto di mente riguarda l'*umore* di una persona anche se in realtà entrambi si possono sovrapporre (cfr. Kit: Cervello, Cuore & Sport).

A dire il vero, anche il concetto di mente è di solito diverso, in qualche modo, dal concetto di anima: "Mente e anima sono due concetti strettamente collegati eppure molto distinti l'uno dall'altro". In questa distinzione il concetto di anima significa principalmente la natura spirituale dell'essere umano, mentre la mente indica principalmente la "facoltà umana di pensare, ragionare e applicare le conoscenze. È la coscienza umana che parte dal cervello e si manifesta attraverso pensieri, azioni, emozioni, memoria e immaginazione umane".<sup>12</sup> Ma per molti il concetto di anima si sovrappone al concetto di mente per via del semplice fatto che si può conoscere l'anima studiando il cervello umano in cui si trova la mente; il presente kit, dunque, adotta questo significato di anima.

Il benessere generale di una persona è influenzato dalle sue emozioni, dal momento che queste originano nell'anima/mente; questo è ben evidente nei giovani che praticano sport con regolarità il cui umore è di solito migliore rispetto a chi non lo fa.<sup>13</sup>

L'umore viene considerato, pertanto, nel kit come un forte indicatore di benessere.

12 Difference Between (non datato): Difference Between Mind and Soul; consultabile online sul sito: <http://www.differencebetween.net/language/difference-between-mind-and-soul/> [08.12.2016]. Cfr. anche Richert, R. A./Harris, P. L. (2008): Dualism Revisited: Body vs. Mind vs. Soul; in: Journal of Cognition and Culture 8 (2008), 99–115.

13 <http://www.zentofitness.com/how-sports-exercise-influence-psychological-well-being/>

## 4. PERCHÉ PARLARE DI ANIMA E SPORT?



Abbiamo in precedenza definito il significato di anima in quanto mente e benessere generale di una persona. Nei capitoli che seguono andremo a chiarire meglio il collegamento tra questi e lo sport.

### 4.1 Coerenza tra mente e sport

La mente è collegata al corpo; quello che succede nel corpo può modificare il modo in cui la mente sente e pensa <sup>14</sup> e può influenzare, come detto, le nostre emozioni.

Esercizi fisici non intensi, come ballare o fare *jogging*, possono avere un impatto positivo sulla mente, che si rilassa; <sup>15</sup> è dimostrato, come più volte ricordato anche nella Guida metodologica, come l'attività fisica e/o lo sport migliorano l'umore. <sup>16</sup> Neurologi e medici confermano, infatti, che fare sport aumenta la produzione di dopamina, endorfina e serotonina; questi neurotrasmettitori e ormoni hanno un impatto essenziale sulla nostra sensazione di felicità.

La dopamina è il precursore biochimico di norepinefrina e adrenalina. È considerata il *motivatore* del nostro corpo; questa regola la nostra coordinazione e determina quando abbiamo appetito. La dopamina è responsabile della nostra aspettativa di qualcosa di bello.

Le endorfine sono spesso descritte come *morfina autoprodotta*; si attaccano ai recettori oppiacei del nostro sistema nervoso centrale e pertanto hanno un effetto antidolorifico.

Il neurotrasmettitore serotonina stabilizza la nostra psiche e assicura che sentiamo pace e armonia. Gli sport creano un'esplosione di serotonina nel nostro corpo.

Produrre questi ormoni e oppioidi endogeni facendo sport avvia un sistema con funzioni analgesiche, antidolorifiche ed euforiche che calma l'ansia e attenua stati emotivamente angoscianti. Tra l'altro, numerosi studi hanno dimostrato come il livello di GABA (acido gamma aminobutirrico – il principale neurotrasmettitore inibitorio) nel cervello aumenti durante l'esercizio fisico e riduca l'eccitabilità neuronale in tutto il sistema nervoso; per questo motivo, l'attività fisica è un ansiolitico naturale.

In conclusione, vediamo che facendo sport il cervello produce ormoni che lo proteggono dallo stress e da un'attivazione e stimolazione eccessiva. Questo può provocare fenomeni di eccitotossicità e la morte dei neuroni. Al contempo gli sport aumentano l'esperienza di piacere e la possibilità di sentirsi gratificati e motivati. <sup>17</sup>

14 Larun L, Nordheim LV, Ekeland E, Hagen KB, Heian F.: Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Syst Rev.* 2006 Jul 19;(3).

15 Smith PJ, Blumenthal JA, Hoffman BM, Cooper H, Strauman TA, Welsh-Bohmer K, Browndyke JN, Sherwood A.: Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosom Med.* 2010 Apr;72(3):239-52.

16 Cfr. Brooks, R. (2008): *Physical Exercise in School: Fitness for Both Body and Mind*; consultabile online sul sito: [www.drrobertbrooks.com/](http://www.drrobertbrooks.com/) [07.12.2016].

17 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3622473/>

## 4.2.

### Coerenza tra benessere generale di una persona e sport

Usando la corsa come esempio per dimostrare la coerenza tra il benessere generale di una persona e lo sport, *Stefano Canali*<sup>18</sup> scrive: “la corsa aumenta l’esperienza di piacere e la possibilità di sentirsi gratificati e motivati e al contempo diminuisce l’attività delle componenti fisiologiche ed emotive che mediano lo stress e le condizioni di sofferenza fisica e psicologica”.<sup>19</sup>

Dal momento che tutti i fattori sono pertinenti per il benessere generale dell’essere umano, c’è una stretta correlazione tra l’attività fisica e il benessere. A questo proposito, Brooks parla “dell’evidenza dell’enorme potere dell’esercizio regolare per migliorare l’apprendimento e il benessere psicofisico degli studenti”.<sup>20</sup> Inoltre, spesso ne deriva anche uno stile di vita migliore e più sano, argomento che è stato messo in risalto negli ultimi anni.<sup>21</sup> In questo contesto va notato che *tali risultati si sono osservati in giovani di ogni condizione sociale, indipendentemente dalla reale situazione socio-economica delle famiglie in cui vivono.*<sup>22</sup>

Questo è uno dei motivi principali per cui i kit e le sessioni sviluppate nel progetto 3SP cercano di promuovere sport che possono essere praticati senza molta preparazione, in particolare senza bisogno di costose infrastrutture e/o attrezzature sportive. Inoltre, le sessioni sviluppate nel Kit “*Anima & Sport*” all’interno dei diversi kit del progetto 3SP in genere si concentrano sull’incoraggiamento di stili di vita sani dei giovani.

Lo sport può, inoltre, avere un impatto sui **valori** di un giovane; praticando uno sport, i giovani imparano, infatti, valori quali la correttezza, il lavoro di squadra, il rispetto (delle regole, dell’autorità, degli avversari, dei compagni), responsabilità verso gli altri ecc, come più volte ricordato nei vari documenti (Guida e Manuali) del progetto 3SP. Se la pratica sportiva è regolare, i giovani interiorizzano questi valori a livello profondo.<sup>23</sup> Quando i giovani credono in questi valori, si favorisce e promuove, attraverso lo sport, anche l’integrazione e l’inclusione dei giovani nella società. La ricerca negli ultimi anni ha dimostrato che “[l’]inclusione sociale è riconosciuta come un passo fondamentale per migliorare le situazioni sociali delle persone svantaggiate [...], e lo sport sta iniziando a ottenere attenzione come mezzo per promuovere l’inclusione sociale”.<sup>24</sup>

Ne parliamo nel successivo capitolo!

18 Scuola Internazionale di Studi Superiori Avanzati (SISSA) di Trieste (Italia).

19 Canali, S. (2016): RISE Manual, non ancora pubblicato [07.12.2016].

20 Brooks, R. (2008): Physical Exercise in School: Fitness for Both Body and Mind; consultabile online sul sito: [www.drrobertbrooks.com/](http://www.drrobertbrooks.com/) [07.12.2016].

21 Cfr. Dodd, J./Jones, C. (2014): Mind, body, spirit: How museums impact health and wellbeing, Leicester.

22 Cfr. Brooks, R. (2008): Physical Exercise in School: Fitness for Both Body and Mind; consultabile online sul sito: [www.drrobertbrooks.com/](http://www.drrobertbrooks.com/) [07.12.2016].

23 Cfr. Brooks, R. (2002): Some Thoughts about Youth Sports; consultabile online sul sito: [www.drrobertbrooks.com/](http://www.drrobertbrooks.com/) [07.12.2016].

24 Sherry, E. (2010): (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup; in: International Review for the Sociology of Sport 45/01, 59-71.

## 5. IL RISCHIO DI ESCLUDERE



Uno dei principali rischi connessi alla pratica sportiva e motoria è collegato all'esclusione di specifici gruppi della popolazione, come ci ricorda anche E.Sherry: "I gruppi emarginati [...] sono ampiamente esclusi dalla partecipazione a programmi ed eventi sportivi e dai benefici derivanti da tale partecipazione".<sup>25</sup>

Una persona emarginata può essere descritta come chi vorrebbe partecipare ad attività specifiche (come fare sport), ma non può farlo per motivi al di fuori del proprio controllo.<sup>26</sup> Pertanto, Levitas et al. definiscono l'esclusione sociale come "[...] un processo complesso e multi-dimensionale. Coinvolge la mancanza o il rifiuto di risorse, diritti, beni e servizi e l'incapacità di partecipare alle normali relazioni e attività, alla portata della maggioranza delle persone in una società, che sia in ambito economico, sociale, culturale o politico. Influisce sia sulla qualità della vita delle persone sia sull'equità e la coesione della società nel complesso".<sup>27</sup>

Spesso nelle società occidentali avvengono processi di esclusione, anche quando la maggioranza di chi vive in queste società non se ne accorge. Questo succede, ad esempio, nel settore dello sport quando non si può accedere ad una disciplina specifica perché inaccessibile perché troppo costosa per il singolo o addirittura per la comunità (mancanza di infrastrutture/attrezzature adeguate).<sup>28</sup>

Esistono naturalmente altre forme di esclusione, come l'esclusione di persone con bisogni speciali o migranti che non vengono considerati come "clienti" appetibili per l'offerta di corsi sportivi; sono tuttavia noti i benefici che questi gruppi della popolazione potrebbero trarre dal praticare uno sport.<sup>29</sup>

25 Sherry, E. (2010): (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup; in: International Review for the Sociology of Sport 45/01, 59-71.

26 Cfr. Sherry, E. (2010): (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup; in: International Review for the Sociology of Sport 45/01, 59-71.

27 Levitas, R. et al. (2007): The multi-dimensional analysis of social exclusion. A report for the social exclusion task force, London.

28 Cfr. Haudenhuyse, R./Theeboom, M. (2015): Introduction to the Special Issue "Sport for Social Inclusion: Critical Analyses and Future Challenges"; in: Social Inclusion 03/2015, 1-4; Kingsley, B. C./Spencer-Cavaliere, N. (2015): The Exclusionary Practices of Youth Sport; in: Social Inclusion 03/2015, 24.38.

29 Cfr. Sherry, E. (2010): (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup; in: International Review for the Sociology of Sport 45/01, 59-71.

## 6. DESCRIZIONE DELLE UNITÀ E DELLE LORO ATTIVITÀ



Il Kit “Anima &Sport” si compone di 3 unità / Schede Attività e, come negli altri due kit, delle cosiddette “Pillole”. Nello specifico, questo kit contiene:



Caratteristica principale del kit è la creazione di alcuni specifici strumenti per la valutazione della condizione fisica delle persone con disabilità, in particolare intellettiva; gli esercizi proposti vanno ad insistere su vari aspetti quali la coordinazione, l'equilibrio, la flessibilità, la velocità, la forza per arrivare non solo ad una valutazione complessiva della forma fisica, ma piuttosto per potenziarla e migliorarla.

### Scheda-Attività 1

#### Valutazione della condizione fisica per persone con disabilità

Si tratta di uno strumento utile per valutare la condizione fisica delle persone con disabilità, in particolare con disabilità intellettiva, attraverso esercizi mirati specificatamente a questo target.

Per raggiungere le finalità generali del kit, questa unità ha l'obiettivo di:

- › stabilire i fattori determinanti della salute legati all'attività fisica per persone con disabilità intellettiva;
- › trovare gli strumenti, gli esercizi o i questionari più adeguati a questo gruppo;
- › indirizzarsi verso una varietà di esercizi di approfondimento.

L'attività prevede sia sessioni teoriche che sessioni di attività fisica:

- › **sessioni teoriche:** ciascuna della durata di 1h, di cui l'ultima di valutazione. Le altre sono finalizzate a descrivere gli obiettivi delle varie attività e a calcolare l'IMC;
- › **sessioni pratiche:** anch'esse della durata di 1h ciascuna, sono finalizzate a valutare: la forza; la forma fisica; l'equilibrio; la flessibilità; la coordinazione e la velocità.

#### Raccomandazioni per la pianificazione:

- › all'interno o all'esterno;
- › test individuali;
- › gruppi di 20 persone al massimo per le persone con disabilità intellettiva, sia adolescenti sia adulti;

- › gli esercizi possono essere proposti anche ad adolescenti le cui condizioni fisiche siano limitate.

## Scheda-Attività 2

### Orienteering

Anzitutto perché abbiamo scelto quest'attività? Crediamo fortemente che l'orienteering racchiuda in sé diverse istanze tutte importanti, quali:

- › l'attività di orienteering è facile da imparare e non richiede particolari attrezzature;
- › l'*orienteering* ha il pregio di adattarsi a diversi ambienti, stimolando anche una più ampia conoscenza del luogo in cui si vive;
- › l'*orienteering* offre l'opportunità di collegare strettamente l'attività sportiva ad una pluralità di competenze e conoscenze quali: conoscere il contesto, saper leggere una cartina/mappa, lavoro di squadra, ecc.

Gli allievi hanno la possibilità di essere coinvolti nell'organizzazione, preparazione, partecipazione a una gara di orienteering che sarà aperta a tutti i ragazzi del territorio.

Gli obiettivi specifici di quest'attività sono riconducibili a quelli già descritti nella Scheda-Attività "Corsa su lunga distanza".

Quest'attività, come la precedente, consiste di sessioni didattiche più a carattere teorico alternate a sessioni più pratiche, di attività fisica.

L'alternanza tra questi diversi momenti consente da un lato l'allenamento graduale e costante dei ragazzi (corsa o, se si vuole sperimentare un'altra attività, si propone ad esempio il *Nordic Walking* che richiede tuttavia una preparazione fisica specifica), andandone sempre a valutare i miglioramenti e, dall'altro, di preparare l'evento suddivisi in gruppi (organizzazione tecnica, promozione, gestione, ecc.).

In considerazione del tempo a disposizione, sono poi naturalmente previste una o più sessioni dedicate alla realizzazione della vera e propria gara di *orienteering*.

L'attività si chiude con una sessione di valutazione finale.

## Scheda-Attività 3

### Corsa su lunga distanza

Dal momento che l'allenamento è uno dei fondamenti imprescindibili per praticare altri sport, la corsa è il modo più semplice, flessibile (non necessita di alcuna infrastruttura) ed economico per incoraggiarlo.

Dunque, questa unità tratterà la **corsa con l'opzione staffetta**; anche in questo caso, sono previste sessioni didattiche finalizzate a sensibilizzare gli allievi/studenti sull'importanza di stili di vita salutari.

Per raggiungere le finalità generali del kit, questa unità ha l'obiettivo di:

- › trasmettere ai giovani il senso di responsabilità verso sé stessi, incoraggiandoli ad assumere stili di vita sani (sia in chiave preventiva che per promuovere la salute) e ad aprirsi all'ambiente circostante;
- › insegnare ai giovani le basi della corsa (per esempio l'importanza dello *stretching*), incoraggiare l'allenamento come processo continuo, piuttosto che come sessione unica (pedagogia dello sport);
- › insegnare ai giovani la relazione tra cittadinanza e lavoro volontario;
- › applicare le competenze acquisite nei percorsi di formazione in un'attività per il territorio.

Le sessioni proposte vedono, anche in questo caso, un alternarsi di sessioni didattiche e di attività fisiche con l'obiettivo di:

- › rendere gli allievi/studenti più consapevoli del proprio corpo (conoscenze di base della fisiologia) e consentire loro di correre correttamente;
- › preparare adeguatamente i ragazzi e le ragazze a correre (*stretching*);

- › programmare gradualmente l'allenamento (Corsa su breve distanza, Acqua Running, Corsa su media distanza, Corsa su lunga distanza).

L'attività si chiude con una sessione di valutazione finale.

## Scheda-Attività 4

### Pillole

Come per gli altri kit, le "Pillole" sono attività di breve e brevissima durata, molto flessibili che possono pertanto essere realizzate in qualsiasi contesto, compresa l'aula. Si tratta di esercizi collegati alle altre Schede già descritte quali: stretching, corsa a intervalli, test/ per misurare/ valutare la forza, la velocità, la flessibilità, ecc.

## Cos'è il riscaldamento?

Il riscaldamento si fa normalmente prima di uno sport tecnico o di un allenamento. Generalmente consiste in un graduale aumento di intensità nell'attività fisica (aumento delle pulsazioni), esercizi per sciogliere le articolazioni, stretching e attività sportiva.

### Parti del riscaldamento

#### Riscaldamento generico:

- › rotazione delle articolazioni: dita e articolazioni delle mani, polsi, gomiti, spalle, collo, tronco/vita, fianchi, gambe, ginocchia, caviglie e dita dei piedi;
- › attività aerobica: corsa, jogging, giochi ecc.

#### Stretching di riscaldamento:

- › stretching statico: schiena, fianchi (obliqui esterni), collo, avambracci e polsi, tricipiti, pettorali, glutei, interno ed esterno cosce (quadricipiti e adduttori), polpacci, tendini d'Achille e collo del piede.
- › stretching dinamico: leggeri saltelli controllati o movimenti oscillatori.

### Riscaldamento specifico per lo sport

Consiste nell'eseguire gli stessi movimenti che si faranno durante l'evento atletico, ma con intensità ridotta.

Queste attività più specifiche sono utili a migliorare coordinazione, equilibrio, forza e tempi di reazione e possono ridurre il rischio di infortuni.

#### Il riscaldamento è così importante perché:

- › prepara corpo e mente prima dell'esercizio;
- › aumenta la temperatura dei muscoli per scioglierli, renderli elastici e flessibili;
- › prepara muscoli, tendini e articolazioni a un'attività più faticosa;
- › riduce il rischio di infortuni;
- › aumenta la velocità di contrazione e rilassamento dei muscoli riscaldati;
- › gli esercizi dinamici riducono la rigidità muscolare;
- › incrementa l'economia di movimento grazie alla minore resistenza viscosa nei muscoli riscaldati;
- › facilita l'utilizzo dell'ossigeno;
- › facilita la trasmissione nervosa e il metabolismo muscolare a temperature superiori;
- › aumenta il flusso sanguigno nei tessuti attivi con il dilatarsi dei letti vascolari locali, aumentando il metabolismo e la temperatura dei muscoli.

## Cos'è il defaticamento?

Il defaticamento consiste in una serie di esercizi facili che aiutano il corpo a passare gradualmente da una situazione di allenamento a una di riposo o quasi.

### Parti del defaticamento:

- › esercizio leggero: jogging o camminata;
- › stretching: stretching statico e stretching propriocettivo (PNF - *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) sono solitamente i migliori;
- › ricarburare: con liquidi e solidi che sono ugualmente importanti.

### Il defaticamento è così importante perché:

- › promuove il recupero e il ritorno del corpo allo stato di pre-esercizio o pre-allenamento;
- › aiuta ad alleviare l'indolenzimento muscolare che si avverte, di solito, il giorno successivo a un allenamento pesante;
- › aiuta il corpo nel processo di riparazione;
- › mantiene attiva una buona circolazione sanguigna;
- › previene la stasi ed elimina le tossine dai muscoli;
- › contribuisce alla dissipazione dei prodotti di scarto, compreso l'acido lattico;
- › riduce il potenziale indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata (DOMS - *Delayed Onset Muscle Soreness*);
- › riduce le possibilità di capogiri o mancamenti causate dalla stasi di sangue venoso alle estremità;
- › riduce i livelli di adrenalina nel sangue;
- › fa ritornare la frequenza cardiaca al suo ritmo di riposo.

## 7. LEGENDA



Ogni sessione di questo kit (così come degli altri due) è identificata da un colore diverso: rosso, giallo e verde in relazione al grado di difficoltà -e di conoscenze richieste al formatore/allenatore- di ciascuna attività proposta.

### ROSSO

Si tratta del grado più elevato di difficoltà in relazione alla complessità delle attività proposte che necessitano di essere gestite da staff espressamente qualificato.

### GIALLO

Si tratta di un livello medio definito sia in relazione al grado di difficoltà dell'esercizio fisico proposto, sia dalla necessità che le attività siano guidate da staff formato appositamente, in considerazione delle conoscenze della fisiologia del movimento richieste.

### VERDE

Il livello base è quello che offre un basso livello di difficoltà di esercizi fisici e attività che possono anche essere svolte da personale senza particolare preparazione.

Vediamo però nello specifico il o i diversi gradi di difficoltà delle singole Schede-Attività.

#### Scheda-Attività 1

#### Valutazione della condizione fisica per persone con disabilità

Escludendo il calcolo dell'indice IMC, le restanti sessioni presentano un aumento graduale della difficoltà secondo le diverse richieste, tra cui quelle motorie e di individuazione dei test motori. Ciò significa che è richiesto ai partecipanti un elevato livello di accuratezza nell'eseguire le sessioni. Tutte le sessioni sono, tuttavia, contrassegnate dal colore "verde" in quanto non è richiesta la presenza di soli allenatori sportivi.

#### Scheda-Attività 2

#### Orienteering

Le attività proposte presentano un aumento graduale di complessità (dal verde al rosso, passando dal giallo); bisognerà, pertanto, prestare attenzione alle fasi di organizzazione e programmazione.

Alcune sessioni di teoria richiederanno molta attenzione da parte dei ragazzi/delle ragazze se si prendono in considerazione le questioni affrontate e la complessità dell'evento; al formatore/allenatore è richiesto, quindi, di conoscere a fondo il soggetto per mantenere alta la concentrazione e la motivazione.

#### Scheda-Attività 3

#### Corsa su lunga distanza

Le sessioni sono dedicate alla corsa: la sfida più grande in questo caso è legata alla conoscenza delle tecniche e metodologie per allenarsi. Tutte le sessioni sono contraddistinte da un livello medio di difficoltà.

Attraverso i test proposti, il formatore/allenatore deve verificare il livello di ogni allievo per essere in grado di motivare gli allievi ad allenarsi anche (e, a volte, soprattutto) al di fuori delle ore scolastiche, incoraggiandoli a mantenere uno stile di vita salutare.

#### Scheda-Attività 4

##### **Pillole**

Alcune pillole presentano una media difficoltà per via delle conoscenze necessarie dell'apparato cardio-respiratorio e della metodologia dell'allenamento: il formatore/allenatore dovrà essere capace di valutare e adattare il compito in base alle capacità di ogni singolo allievo/a.

Alcune sessioni semplicissime (verde) possono essere programmate in modi diversi in base sia al periodo dell'anno sia del livello di attenzione del gruppo.

## 8. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA



- › Aggestal, A./Fahlen, J. (2015): Managing Sport for Public Health: Approaching Contemporary Problems with Traditional Solutions; in: Social Inclusion 03/2015, 108-117.
- › Brooks, R. (2002): Some Thoughts about Youth Sports; consultabile online sul sito: [www.drrobertbrooks.com/](http://www.drrobertbrooks.com/) [07.12.2016].
- › Brooks, R. (2008): Physical Exercise in School: Fitness for Both Body and Mind; consultabile online sul sito: [www.drrobertbrooks.com/](http://www.drrobertbrooks.com/) [07.12.2016].
- › Canali, S. (2016): RISE Manual, non ancora pubblicato [07.12.2016].
- › Der Spiegel (2016): Ära des Faultiers; in: Der Spiegel 39/2016, 98-107.
- › Difference Between (non datato): Difference Between Mind and Soul; available online under: [www.differencebetween.net/language/difference-between-mind-and-soul/](http://www.differencebetween.net/language/difference-between-mind-and-soul/) [08.12.2016].
- › Dodd, J./Jones, C. (2014): Mind, body, spirit: How museums impact health and wellbeing, Leicester.
- › ESA (2005): Wise bed-rest study: Second campaign under way; available online at: [www.esa.int/Our\\_Activities/Human\\_Spaceflight/Research/WISE\\_bed-rest\\_study\\_second\\_campaign\\_under\\_way](http://www.esa.int/Our_Activities/Human_Spaceflight/Research/WISE_bed-rest_study_second_campaign_under_way) [02.12.2016].
- › Commissione Europea (2005): Anno europeo dell'educazione attraverso lo sport 2004; consultabile online sul sito: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv%3A135008> [02.12.2016].
- › Commissione Europea (2007): Libro bianco sullo sport; consultabile online sul sito: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=URISERV%3A135010> [02.12.2016].
- › Haudenhuyse, R./Theeboom, M. (2015): Introduction to the Special Issue "Sport for Social Inclusion: Critical Analyses and Future Challenges"; in: Social Inclusion 03/2015, 1-4.
- › Iwanicki, A. (2015): How I Felt After 70 Days of Lying in Bed for Science; consultabile online sul sito: <http://www.vice.com/read/nasa-patient-8179-200> [02.12.2016].
- › Kingsley, B. C./Spencer-Cavaliere, N. (2015): The Exclusionary Practices of Youth Sport; in: Social Inclusion 03/2015, 24-38.
- › Levitas, R. et al. (2007): The multi-dimensional analysis of social exclusion. A report for the social exclusion task force, London.
- › Richert, R. A./Harris, P. L. (2008): Dualism Revisited: Body vs. Mind vs. Soul; in: Journal of Cognition and Culture 8 (2008), 99-115.
- › Sherry, E. (2010): (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup; in: International Review for the Sociology of Sport 45/01, 59-71.
- › Van Bottenburg, M. (without date): Sport participation in the EU: trends and differences; consultabile online sul sito: [https://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/platform/docs/ev20050525\\_rd02\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/docs/ev20050525_rd02_en.pdf) [02.12.2016].





# ANIMA & ESPORT



scformazione.org | 