



www.Alboprevidenzonline.it

CREMA 2016

LABORATORIO DI SPORT

PREMESSA	3
IL PROGETTO CREMA 2016 CITTA' DELLO SPORT	3
LO SPORT A CREMA	9
OBIETTIVI	11
LE STRATEGIE	11
AZIONI	12
GIU' DAL DIVANO!	12
OVER LIMITS GAME	16
MAESTRI DI SPORT, ALLENATORI DI VITA	18
AUTODIFESA: TECNICHE E ATTEGGIAMENTI CONTRO BULLISMO E AGGRESSIONI	20
LA COMUNICAZIONE	24

www.AlboPreparatoriOnline.it

PREMESSA

Ogni anno ACES Europe consegna i premi di Capitale, Città, Comunità e Villa Europea dello Sport. Lo spirito con cui l'assegnazione di questi premi porta solo ACES Europa assegna i diversi premi, secondo i principi di responsabilità e di etica, è la consapevolezza che lo sport è un fattore di integrazione nella società, di miglioramento della qualità della vita e della salute di chi lo pratica. ACES Europe è riconosciuta dalla Commissione Europea nel Libro Bianco dello Sport (art.50).

Dopo un lungo iter di candidatura, nel 2016, toccherà a Crema l'onore di rappresentare l'Italia all'interno della cultura europea dello sport. Crema non è l'unica città italiana selezionata, ma ciò che ha favorevolmente colpito la Commissione è stata la proposta di un progetto basato sulle dimensioni trasversali dello sport che, con i suoi valori e principi, è in grado di contaminare e lasciarsi contaminare da altri campi sociali e culturali.

IL PROGETTO CREMA 2016 CITTA' DELLO SPORT

La premessa da cui è nato il progetto è basata sulla convinzione che lo **sport** - e l'attività motoria ad esse connessa - abbia un **rapporto diretto con il benessere e la salute delle persone**, così come che esso **rappresenta un importante fattore di integrazione, socializzazione** ma, anche, **uno strumento di cultura sociale**. Lo sport, nella visione del Comune di Crema, è ritenuto a pieno titolo una **leva per lo sviluppo dei valori sociali** e svolge un **ruolo centrale nella formazione e nell'educazione dei giovani**, rientrando così a pieno titolo nell'area del **welfare** e delle politiche sociali.

Essere Città dello Sport significa veicolare una nuova vocazione ed identità al territorio e ai cittadini; è un modo per stabilire che lo Sport è definitivamente inserito nella vita dei cittadini cremaschi e può

diventare una link diretto per lo sviluppo di politiche sociali.

Lo sport, attraverso la sua trasversalità culturale, viene quindi inteso come strumento per sviluppare nuove politiche sociali sul territorio e migliorare l'ambiente cittadino.



I principali **obiettivi del progetto** discendono da una strategia che prevede di mettere a sistema le eccellenze sportive già presenti sul territorio in modo da utilizzare lo sport non solo come elemento ludico e popolare ma, soprattutto, come focus delle politiche sociali, culturali e sanitarie, al fine di:

- **Comunicare il progetto**, i suoi **obiettivi, valori, iniziative** ed **eventi** ai cittadini di Crema, dei comuni limitrofi e, a cerchi concentrici, a tutti i territori della Lombardia;
- **Coinvolgere** i cremaschi (e via via tutti i cittadini dei comuni e territori limitrofi) nelle attività e negli eventi del progetto;
- Favorire il **posizionamento di Crema come città che favorisce e sviluppa politiche sportive** in favore dei cittadini e fa “rete” a partire dallo sport;
- Rendere visibile l’attività delle tante **associazioni sportive dilettantistiche e non**;
- Valorizzare la **tradizione sportiva** della Città;
- Promuovere i valori sportivi:
 - Benessere
 - Salute
 - Integrazione
 - Socializzazione
 - Cultura Sociale

Il Comune di Crema ha voluto compiere una scelta strategica, scegliendo di costruire la propria candidatura in un **percorso lungo quattro anni**. Questa scelta è dettata dalla volontà di costruire una progettualità che sia fondata su basi condivise e realizzabili; un’occasione unica per far crescere la città in tutti i suoi ambiti.

L’intero percorso poggia su un **confronto e una condivisione con il sistema sportivo territoriale**. È infatti questo sistema ad esprimere il principale elemento del “patrimonio di socialità” rappresentato dallo sport. Il Comune di Crema ha quindi interesse a favorire l’esaltazione di un costruttivo rapporto con il sistema sportivo (CONI Regionale e Provinciale, Federazioni ed

Enti di Promozione Sportiva territoriali, Società Sportive...) basato sulla conoscenza delle



esigenze reali e sulla concreta soddisfazione delle stesse. Per la realizzazione di un così importante e valoriale percorso, il Comune di Crema ha quindi deciso di aggiornarsi costantemente sulle esigenze avvertite dal territorio, confrontandosi con i portatori di interessi e cercando di promuovere un programma di attività ideato e condiviso con il territorio stesso. Questa è la base su cui si è lavorato per promuovere progetti per lo sviluppo e l'implementazione dell'attività motoria e della pratica sportiva senza esclusione di età, sesso, nazionalità e censo, non intesa come agonismo e sport di vertice, ma bensì come l'insieme di politiche sportive che contribuiscono a migliorare il territorio e la comunità locale a livello di integrazione, socialità, cultura, sanità ed educazione.

Per quanto riguarda le **POLITICHE SPORTIVE**, esse sono declinate secondo le diverse dimensioni citate, ovvero:

- **SCUOLA.** La scuola riveste un ruolo determinante nel processo di avviamento alla pratica motoria delle giovani generazioni. I giovani infatti rappresentano la base di ciascun gruppo sociale. Il nostro modello socio-culturale è, però, sempre più fondato su sedentarietà e carenza di momenti di incontro con coetanei. Lo sport



- representa, dunque, il principale e più efficace momento di coinvolgimento che, attraverso l'attività fisica ed il confronto dinamico dei più giovani, promuove un modello sano e salutare di stile di vita. Affinché i giovani possano avere un ruolo da protagonisti nell'anno di "Città Europea dello Sport 2016", è dunque indispensabile un intervento mirato verso il mondo della scuola.
- **SALUTE.** Le ricerche mediche recenti sostengono che l'attività fisica, praticata almeno 3 volte per settimana ed in maniera non consecutiva, rappresenti il miglior metodo di prevenzione attiva delle principali patologie mediche. Ciò significa che l'attività motoria ha importanti e dirette implicazioni legate al benessere e di conseguenza contribuisce ad una riduzione della spesa sanitaria e assistenziale, che diminuisce proporzionalmente di fronte ad un aumento della pratica. Il Comune di Crema vuole quindi da un lato incentivare la partita motoria tra i giovanissimi e gli studenti per educarli ad uno stile di vita sano ed attivo, dall'altro impostare progettualità sportive rivolte alla terza età, che, a causa dell'invecchiamento della popolazione, rappresentano una importante fascia di target con la quale impostare progettualità ad hoc.

- **SPORT PARALIMPICO.** Lo sport è uno strumento straordinario per superare i limiti posti dalla disabilità. È in grado di valorizzare le abilità di ogni sportivo e aiutare tutte le categorie di soggetti ad esprimersi al meglio delle proprie qualità fisiche. Un atleta disabile ha la possibilità di confrontarsi con diversi soggetti. Può gareggiare con altri atleti disabili oppure con atleti normodotati, mettendo alla prova le proprie qualità in ognuna di queste situazioni.



- **IMPIANTISTICA.** Lo sviluppo della pratica sportiva non può esimersi da uno contemporaneo miglioramento delle strutture e dell'impiantistica sportiva del territorio. Il Comune di Crema ha quindi interesse, in collaborazione con il CONI provinciale a creare una mappatura e uno studio sulla situazione dell'impiantistica cittadina e su come migliorare l'offerta di «luoghi di sport». L'attenzione si rivolgerà specialmente al miglioramento dei luoghi deputati allo sport di base e scolastico e alla progettazione di impianti e spazi sportivi all'aria aperta per lo sviluppo di uno sport destrutturato.
- **VOLONTARIATO.** Sport e volontariato sono due fenomeni centrali delle società moderne, destinati a incontrarsi e a realizzare una rete sempre più stretta di intensi rapporti definiti da un abbinamento di valori comuni quali la solidarietà, la passione e la gratuità. Durante il 2016, il Comune di Crema svilupperà un percorso legato al volontariato nel mondo dello sport con l'obiettivo di coinvolgere nell'organizzazione degli eventi sportivi anche anziani e diversamente abili per sensibilizzare la cittadinanza ed offrire uno sbocco sociale a determinate categorie di cittadini.
- **AMBIENTE.** Il Comune di Crema vuole sfruttare questo percorso per sviluppare una maggiore coscienza relativa alla cultura



della tutela ambientale e per diffondere comportamenti ed azioni virtuose nell'organizzazione di eventi e manifestazioni sportivi e ricreative. L'organizzazione di ogni evento sportivo avrà una particolare attenzione alla sostenibilità ambientale valorizzandone i benefici sociali, economici e ambientali. Durante ogni evento verrà svolta opera di sensibilizzazione su alcune tematiche specifiche: impatto zero; gestione dei rifiuti; mobilità sostenibile.

- **INTEGRAZIONE.** L'importante ruolo dello sport come strumento di integrazione e inclusione è già stato sottolineato. Il Comune di Crema vuole quindi "usare" l'attività sportiva, vera metafora di "società globale ed integrata" per raggiungere tale scopo. La finalità del Comune è quindi quella di coinvolgere bambini italiani e di diverse etnie, nella fascia di età tra i 5 e i 12 anni, con attività, rivolte a loro e alle famiglie, che li vedano partecipare insieme e non uno contro l'altro. Saranno quindi individuate alcune location (palasport, parco, piazza) dove, con il coinvolgimento di scuole e società sportive, saranno realizzate attività multisport per far giocare i bambini in diverse discipline.

LA PROMOZIONE DELLA CULTURA. Crema intende cogliere l'occasione rappresentata da questo percorso per diventare un'eccellenza nazionale dal punto di vista dell'avanguardia del proprio sistema sportivo. Per fare in modo che questo possa avvenire, è necessario che gli interventi previsti per conseguire questa finalità siano accompagnati da un percorso di elevazione culturale del sistema sportivo cittadino. Il Comune di Crema si farà promotore di attività culturali e formative dedicate sia al movimento sportivo cremasco che all'intera cittadinanza, con il convincimento che lo sport è uno straordinario strumento educativo, un veicolo unico di aggregazione e di inclusione sociale. Attraverso il suo linguaggio è possibile costruire modelli innovativi di educazione e comunicazione improntati al rispetto di sé e degli altri, alla solidarietà e alla promozione di stili di vita corretti.

LA FORMAZIONE. Lo sviluppo di competenze manageriali e culturali da parte del sistema sportivo rappresenta un focus di grande rilevanza per una realtà che vuole elevare la propria capacità di costruire un sistema sportivo adeguato alle sfide del futuro. Infatti, attraverso l'implementazione delle conoscenze e della cultura sportiva, è più facilmente ipotizzabile un sistema che sappia trasmettere efficacemente i valori alla base dei praticanti e che sappia interagire con efficacia col tessuto socio-economico del territorio. Il Comune di Crema intende pertanto offrire il proprio supporto al CONI Provinciale e Regionale nello sviluppo di un percorso di accrescimento delle competenze degli operatori sportivi attraverso:

- iniziative di formazione dedicate alle società del territorio,
- aggiornamenti per i tecnici e gli istruttori con il coinvolgimento di esperti di settore.

EVENTI CULTURALI E FORMATIVI. L'organizzazione di eventi culturali e di formazione permetterà di portare a Crema esperti, operatori, medici sportivi, psicologi a parlare di sport

in tutte le sue sfaccettature. I cittadini verranno quindi stimolati a documentarsi e a conoscere lo sport attraverso mostre, presentazioni di pubblicazioni e numerose altre attività:

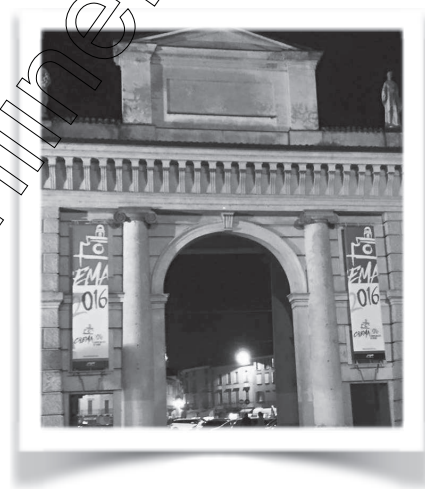
- ▶ Convegni legate a tematiche culturali che riguardino lo sport;
- ▶ Tavole rotonde attraverso cui individuare nuove strade e percorsi;
- ▶ Mostre fotografiche;
- ▶ Presentazione di libri a tema sportivo;
- ▶ Corsi di formazione per tecnici e dirigenti sportivi;
- ▶ Istituzione di un premio «Sport e Cultura» per le realtà sportive cremasche

LA COMUNICAZIONE. Il riconoscimento di Città Europea dello Sport, può acquistare concretezza soltanto qualora la città riesca ad assumere consapevolezza del processo in atto. I cittadini di Crema dovranno sentirsi parte integrante ed attiva di una realtà in evoluzione. Il Comune di Crema intende quindi legare le attività che verranno realizzate nell'ambito del progetto tramite un'importante campagna di comunicazione a supporto. Attraverso strumenti ed azioni progettate ad hoc sarà data visibilità alle iniziative in programma, comunicando costantemente e in modo accessibile ad una community di cittadini interessati, con l'obiettivo di aumentarne la numerosità e il senso di appartenenza. Ogni evento svolto dovrà diventare un momento di comunicazione per attirare la visibilità su Crema e promuovere le singole attività organizzate, rendendo partecipe il territorio.

Per coordinare queste attività e raggiungere gli obiettivi prefissati si prevede una strategia di comunicazione basata su:

- ▶ Uso dei testimonial
- ▶ Comunicazione istituzionale
- ▶ Comunicazione digital
- ▶ Web 2.0

Per conseguire l'obiettivo di riuscire a parlare ad un pubblico il più vasto possibile, è indispensabile affidare a volti di atleti cremaschi una parte del messaggio promozionale legato a Crema Città Europea dello Sport. Il Comune di Crema individuerà come **testimonial**, da utilizzare in tutte le attività di comunicazione predisposte dal Comune, sia atleti che abbiano conseguito traguardi sportivi importanti, capaci di evocare nei cittadini sentimenti di orgoglio e appartenenza, sia giovani promesse che abbiano le potenzialità per emergere in un futuro prossimo. In aggiunta, potranno essere individuate alcune ulteriori figure sportive, anche non cremasche, che diventeranno testimonial di alcune specifiche attività e/o eventi. Un valore aggiunto per promuovere le molteplici attività che il Comune svilupperà durante tutto il percorso.



Gli atleti-testimonial ricopriranno il ruolo di portavoce di messaggi educativi legati allo sport e saranno protagonisti di una campagna promozionale che il Comune di Crema lancerà a sostegno dell'anno di celebrazione di "Città Europea dello Sport 2016":

- Utilizzo in campagne promozionali del Comune
- Presenza nelle scuole del territorio
- Presenza in incontri di formazione per il mondo sportivo (dirigenti, allenatori,...)
- Incontri con il mondo economico per promuovere lo sport come strumento di visibilità e responsabilità sociale

La **comunicazione istituzionale** rappresenta una delle opportunità più far conoscere al territorio l'importante percorso intrapreso da Crema:

- ufficio stampa comunale: utilizzo di tutti i canali del Comune, (sito, newsletter, media
- partnership...)
- conferenze stampa per evento: organizzazione di conferenze stampa per i principali eventi
- media relations: sviluppo di attività di media relation su media locali, nazionali e sportivi;
- media partnership: accordi con quotidiani e radio a diffusione nazionale o locale
- affissioni e totem: campagna di pubblicità sul territorio dedicata al progetto;
- materiali promozionali: realizzazione di brochure e materiali di presentazione del percorso

A completamento della comunicazione tradizionale verrà sviluppata un'efficace **strategia digital di engagement** attraverso l'utilizzo dei principali social media, rafforzando la partecipazione dei «singoli» cittadini al progetto nella sua totalità. Considerata la diffusione capillare di queste piattaforme virtuali e la loro inarrivabile capacità di far condividere i contenuti tra le persone, il Comune di Crema dovrà contare su account e profili propri per generare contenuti virali e per stimolare la produzione spontanea di quelli delle singole persone.

LO SPORT A CREMA

I cremaschi sono persone sportive tanto che circa il 30% di loro pratica attività sportiva e il 20% è tesserata o associata presso una associazione o società sportiva. In Città sono presenti 108 organizzazioni che hanno come mission lo sport o l'attività sportiva, dal calcio al volley, dal basket al tennis fino a sport minori come il badminton, il golf o il tiro con l'arco.



Gli impianti sportivi sono per lo più di proprietà comunale e vengono messi a disposizione delle realtà sportive a prezzi decisamente agevolati in modo da favorire attività e partecipazione.

Gli impianti sportivi

N.	Descrizione	Note utilizzo
1	Stadio Voltini con capienza n° 4.095 a norma campionati Lega Pro	Campionati; trofei giovanili nazionali ed internazionali
1	Palazzetto Bertoni con capienza n° 1.005 a norma campionato serie A/2 (m-f) volley	Campionato B/1 volley maschile, campionati volley giovanili, tornei nazionali, campionati europei di boxe
1	Palazzetto Toffetti con capienza n° 464 a norma campionato serie B calcio a 5 e serie giovanili volley	Campionato C/1 e Juniores calcio a 5 maschile, campionati pallavolo giovanili maschile e femminile, tornei
1	Palazzetto "Cremonesi" con capienza n° 280 a norma campionato serie A/2 femminile basket	Campionato A/2 femminile e C maschile di basket, tornei
1	Stadio Dossena con capienza n° 280 a norma campionati di calcio "Promozione"	Campionati 2 ^a , 3 ^a Categoria, Juniores Regionali e giovanili
1	Campo da rugby con capienza n. 100 a norma campionati di rugby serie C	Campionati serie C e giovanili
1	Campo da calcio "Pierina" a norma campionati 3 ^a categoria	Campionati di calcio giovanili e Amatori
1	Campo da calcio "Colonia Seriana" a norma campionati esordienti a 9	Campionati di calcio Pulcini
1	Campo da calcio "S.Luigi" a norma per campionati giovanili di calcio	Campionati di calcio giovanissimi ed allievi
1	Palestra via Braguti con capienza n° 100 a norma campionati serie B femminile volley	Campionato S/C volley femminile e giovanili, tornei
1	Palestra via Dogali con capienza n° 340 a norma campionati giovanili basket	Campionati di basket giovanili maschili e femminili

N.	Descrizione	Note utilizzo
1	Stadio Voltini con capienza n° 4.095 a norma campionati Lega Pro	Campionati; trofei giovanili nazionali ed internazionali
1	Palazzetto Bertoni con capienza n° 1.005 a norma campionato serie A/2 (m-f) volley	Campionato B/1 volley maschile, campionati volley giovanili, tornei nazionali, campionati europei di boxe
1	Palazzetto Toffetti con capienza n° 464 a norma campionato serie B calcio a 5 e serie giovanili volley	Campionato C/1 e Juniores calcio a 5 maschile, campionati pallavolo giovanili maschile e femminile, tornei
1	Palazzetto "Cremonesi" con capienza n° 280 a norma campionato serie A/2 femminile basket	Campionato A/2 femminile e C maschile di basket, tornei
1	Stadio Dossena con capienza n° 280 a norma campionati di calcio "Promozione"	Campionati 2 ^a , 3 ^a Categoria, Juniores Regionali e giovanili
1	Campo da rugby con capienza n. 100 a norma campionati di rugby serie C	Campionati serie C e giovanili
1	Campo da calcio "Pierina" a norma campionati 3 ^a categoria	Campionati di calcio giovanili e Amatori
1	Campo da calcio "Colonia Seriana" a norma campionati esordienti a 9	Campionati di calcio Pulcini
1	Campo da calcio "S.Luigi" a norma per campionati giovanili di calcio	Campionati di calcio giovanissimi ed allievi
1	Palestra via Braguti con capienza n° 100 a norma campionati serie B femminile volley	Campionato S/C volley femminile e giovanili, tornei
1	Palestra via Dogali con capienza n° 340 a norma campionati giovanili basket	Campionati di basket giovanili maschili e femminili

OBIETTIVI

Gli obiettivi generali del progetto CREMA 2016 - LABORATORIO DI SPORT rappresentano un focus specifico del più ampio progetto Crema 2016 Città dello Sport. Si focalizzano infatti su alcuni elementi strategici e cioè: i giovani, la scuola, la salute, l'integrazione, le pari opportunità, la comunicazione e la partecipazione.

LE STRATEGIE

www.AlboPreparatoriOnline.it

AZIONI

GIU' DAL DIVANO!

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha rilevato come la sedentarietà raddoppi il rischio di contrarre malattie di tipo cardiovascolare, causi l'aumento dei casi di obesità e di altre gravi patologie e, dopo il fumo di tabacco, si configuri in Europa come il secondo fattore di rischio per la salute della popolazione.



Infatti, da una stima dell'OMS, il 60% dei decessi a livello globale risulta correlato a malattie croniche che potrebbero essere prevenute con la regolare pratica di attività fisico-sportiva. Passando al livello nazionale, **l'ISTAT stima che in Italia, nel 2010, circa un terzo della popolazione infantile (30%) è da considerarsi sedentaria.**

Un errato stile di vita (sedentarietà e alimentazione scorretta), tipico della nostra epoca, porta ad una alterazione del metabolismo, che può determinare nell'età adulta malattie metaboliche quali ipercolesterolemia, il diabete, l'ipertensione, le vasculopatie, l'infarto, e, infine, l'ictus. **I fattori di rischio presenti nei giovani iniziano da subito a causare alterazioni anatomiche che sfoceranno poi nella malattia dell'adulto.**

Le prime manifestazioni cliniche, quali il sovrappeso corporeo, l'ipercolesterolemia e l'ipertrigliceridemia, si evidenziano già a partire dall'età giovanile: per questo motivo è **fondamentale intervenire attraverso un'educazione e una sensibilizzazione al rischio in età scolare. La nuova strategia per prevenire il diabete e le malattie cardiovascolari dell'adulto è l'esercizio fisico abbinato ad un corretto regime alimentare da attuarsi fin da dalla prima infanzia.**

Il primo obiettivo preventivo, infatti, deve essere quello di **combattere la sedentarietà**, intesa come uno **stile di vita caratterizzato da inattività fisica spesso associata ad errate abitudini alimentari e a conseguente sovrappeso corporeo se non addirittura all'obesità.**

"Giu dal divano!" è un progetto che nasce con l'intento di insegnare ai nostri studenti come prevenire le malattie metaboliche dell'adulto grazie ad un intervento educativo sullo stile di vita, sull'alimentazione e mediante lo sport, entrando nelle scuole e uscendo nei campi sportivi.

Le malattie metaboliche

La cosiddetta sindrome metabolica è **caratterizzata da sovrappeso**, soprattutto a carico della circonferenza addominale, **alterazione del metabolismo lipidico e glucidico**, ed è **dovuta sia a un eccesso di introduzione di cibo, sia ad un'alimentazione sbagliata, sia a mancanza di attività fisica.**

La sindrome metabolica consiste in un insieme di anomalie metaboliche che **aumentano il rischio di malattie cardiovascolari (CVD) ed il diabete mellito.**

Essa è caratterizzata da:

- ▶ Obesità centrale
- ▶ Ipertrigliceridemia
- ▶ Bassi valori di HDL (il cosiddetto colesterolo buono)
- ▶ Iperglicemia
- ▶ Ipertensione

Come già detto sopra, da un'inchiesta del Ministero della Salute, si è evidenziato che un bimbo italiano su tre è grasso o obeso: questo dato ci pone, purtroppo, al primo posto in Europa. **Nell'età che va dagli 8 ai 9 anni il 22% è sovrappeso e il 10% è obeso.** Colpa dell'alimentazione sbagliata, ma è soprattutto l'attività fisica il cosiddetto "buco nero".

La strategia

Lo Sport, in quanto espressione sociale ed individuale, è un fenomeno caratterizzato da una notevole valenza culturale. In generale si è sempre configurato come un efficace strumento educativo, di aggregazione e di inclusione sociale, di trasmissione di valori per lo sviluppo etico della persona, sulla capacità di integrazione e sullo sviluppo di modelli di convivenza sociale.

In questo contesto, però, è fondamentale sottolineare **l'importanza dello sport sulla dimensione della salute**, soprattutto per la prevenzione e la cura della malattia metabolica e per la prevenzione di malattie quali il diabete, l'ipertensione, la cardiopatia ischemica e l'ictus. Tutte le ricerche scientifiche hanno indicato che uno stile di vita fisicamente attivo è associato a una ridotta incidenza di cardiopatia ischemica e di malattie metaboliche come il diabete. E' stato dimostrato scientificamente che un incremento dell'attività motoria, possibilmente associata ad una corretta alimentazione, è in grado di prevenire la comparsa di queste malattie.

Troppi giovani sono sedentari e in sovrappeso e sono soggetti alla comparsa di malattie metaboliche da adulti. Occorre quindi cambiare il nostro stile di vita, il "lifestyle" degli anglosassoni, con una serie combinata di:

- ▶ Incremento dell'attività fisica
- ▶ Corretta alimentazione
- ▶ Modificazioni comportamentali.

Questi cambiamenti devono essere attuati già da giovanissimi se vogliamo fare un'efficace azione preventiva verso queste malattie dell'adulto.

Il target

Il progetto è rivolto alle **scuole medie del comune di Crema** (sotto, nel dettaglio, le classi e il numero di studenti coinvolti). L'intervento culturale deve essere iniziato in prima media, dato che gli insegnanti e gli alunni staranno insieme per tre anni e potranno quindi ulteriormente sviluppare le conoscenze acquisite e riprendere negli anni successivi il discorso preventivo. La prevenzione delle malattie metaboliche deve essere attuata fin da giovani. Occorre a questo punto **sottolineare l'importanza del "non sport" come causa della sedentarietà, ossia quei fattori che inibiscono o determinano l'abbandono della pratica sportiva, che ha effetti negativi sia a livello sanitario che a livello socio-culturale.** La fruizione dello sport è ancora fortemente orientata alla competizione, alla ricerca del risultato sportivo, alla logica degli specialisti e alla ricerca della performance per la creazione del campione. I giovani che non rientrano in tali logiche sono soggetti all'abbandono e quindi al "non sport". Non dobbiamo, quindi, rivolgerci a chi già fa sport agonistico in squadre o in palestra, ma a chi non ha le capacità tecniche per fare uno sport agonistico ed è quindi tagliato fuori (escluso??) dalla possibilità di fare sport cosiddetto strutturato, con un considerevole rischio di distacco dalla pratica sportiva che lo porterà a trasformarsi da praticante a spettatore.

ISTITUTO	CLASSE	ALUNNI COINVOLTI
Istituto Comprensivo Uno di Crema	n. 6 classi seconda della scuola primaria di secondo grado	154
Istituto Comprensivo Uno di Crema	n. 4 classi seconda della scuola primaria di secondo grado	80
Istituto Comprensivo Uno di Crema	n. 7 classi seconda della scuola primaria di secondo grado	120
Fondazione Manziana	n. 1 classe prima della scuola primaria di secondo grado	15
TOTALE	18 classi	369 alunni

Le fasi

Come esplicitato nella tabella sopra, l'intervento formativo e di azione sportiva verrà realizzato all'interno di **4 istituti scolastici**, di cui uno paritario (Fondazione Manziana) e gli altri rispettivamente negli Istituti Comprensivi Crema 1, Crema 2 e Crema 3; il target è formato dalle classi prime della scuola primaria di secondo grado (ad eccezione dell'Istituto Comprensivo Crema 1 che ha esplicitamente indicato per motivi didattici nelle classi seconde il target dell'azione).

Lo sviluppo dell'azione "Giù dal Divano!" prevede **3 fasi**:

1. Insegnare in classe la corretta **educazione alimentare** da parte di personale medico o da alimentaristi, sostenuti dagli insegnanti che devono essere sempre parte attiva nell'intervento educativo, con l'intento di far capire l'utilità di una corretta alimentazione sulla salute e sulla prevenzione di malattie (2 incontri per ogni classe);
2. Insegnare **l'importanza dello sport nella prevenzione e cura della sindrome metabolica da parte di personale medico**, sempre con l'intento di far capire la sua utilità nella prevenzione delle malattie. La scuola dell'obbligo dovrà trasformarsi nel luogo in cui apprendere le qualità motorie di base e sperimentare un'ampia offerta di discipline sportive e di attività ludico-motorie (1 incontro per ogni classe);
3. Insegnare le modalità di **fare sport** da parte di allenatori (5 incontri per ogni classe).

Ogni classe (18 in totale) svolgerà quindi un percorso in 8 incontri (144 incontri) di cui 3 teorici e 5 pratici. Gli incontri avranno durata di un'ora, per un totale di 8 ore per ciascuna classe (144 ore di formazione teorico/pratica).

www.Albopretoriomini.it

OVER LIMITS GAME

L'obiettivo principale degli Over Limits Game è quello di **creare una rete di collaborazione fra società sportive, amministrazione comunale e commissione sport, istituti scolastici e realtà locali come oratori centri giovanili eccetera, in favore della promozione dell'integrazione dei ragazzi disabili attraverso lo sport.**

Inoltre, si l'azione si propone di:

- ▶ **favorire l'avvicinamento allo sport per le persone con disabilità intellettivo-relazionale;**
- ▶ **esser un'importante occasione per atleti con disabilità per vivere le emozioni e le soddisfazioni di una gara sportiva mettendo in campo tutte le abilità acquisite durante gli allenamenti e per confrontarsi con atleti di altre squadre.**
- ▶ **favorire l'integrazione delle persone con disabilità, che potranno mostrarsi di fronte al pubblico come veri e propri atleti.**

La strategia scelta prevede **due percorsi distinti:** un **intervento all'interno delle scuole secondarie di primo grado di Crema** e una manifestazione di coinvolgimento della Città targata **Giochi Unificati Special Olympics Italia (Meeting ad Invito Special Olympics Italia di Badminton unificato e Giochi Regionali 2016 Special Olympics Italia di Bocce unificate).**

L'intervento all'interno degli **istituti scolastici** sarà un **percorso di avvicinamento alla disciplina del badminton destinato a tutte le classi:** 2 incontri di 2 ore ciascuno - prevalentemente nelle ore curriculari di Educazione Fisica, ma non solo - **condotti da Marco Zani, istruttore di primo livello di badminton, atleta con disabilità intellettiva dell'ASD OverLimits e dell'ASD Badminton Pacioli.**

Per l'atleta il percorso rappresenterà una importante occasione per sperimentarsi nel ruolo di istruttore, mettendo in gioco le proprie capacità relazionali e sviluppando capacità di insegnamento oltre che un adeguato livello di professionalità (Marco sarà supportato sul campo da un operatore di OverLimits). **Per gli studenti, invece, sarà l'occasione per vivere un'esperienza pedagogica con la disabilità di segno opposto rispetto a quanto abituati normalmente, riconoscendo in un atleta Special Olympics un campione sportivo e un istruttore.**

I soggetti coinvolti nel percorso appartengono alle classi dei tre Istituti comprensivi di Crema e, nella loro totalità, rappresentano circa un migliaio di ragazzi fra gli 11 e i 14 anni.

Gli obiettivi specifici da raggiungere saranno:

- ▶ **Coinvolgere gli alunni in un'attività sportiva duratura.**



- **Indirizzare allo Sport quei tanti ragazzi che lo hanno abbandonato** a causa delle errate scelte competitive di alcune società sportive che tendono a preferire solo i più “bravi” e ad escludere gli altri.
- **Affacciarsi ad uno Sport cosiddetto “emergente” come il Badminton.**
- Promuovere una sana attività fisica.
- **Prepararli alla partecipazione attiva durante l'evento, per giocare insieme agli atleti di Special Olympics o intervenire con volontari.**

**Special
Olympics
Italia**



Questo intervento è previsto nei mesi di gennaio/maggio 2016 e culminerà con l'organizzazione di un **evento Special Olympics Italia, sia per il badminton che per le bocce unificate, discipline a cui parteciperanno sia persone con disabilità che normodotate.** Infatti, i Giochi Unificati Special Olympics prevedono la

partecipazione di squadre composte da Atleti Speciali (con disabilità intellettiva) e Atleti Partner (non disabili) che si confrontano in gironi per pari abilità.

L'evento, di **richiamo regionale e nazionale**, si aprirà con una **cerimonia di apertura costruita sulla base del protocollo olimpico**: Special Olympics, infatti, in quanto riconosciuto da CIO, è l'unico movimento - insieme con le Paraolimpiadi - autorizzato ad utilizzare il protocollo olimpico per la cerimonia di apertura dei suoi giochi.

La cerimonia si articolerà in 3 fondamentali momenti:

1. **SFILATA DELLE DELEGAZIONI.** La colonna delle delegazioni composta da atleti, allenatori, accompagnatori, sfilerà seguendo la bandiera di Special Olympics per la via principale del centro della città fino al raggiungimento del tripode posto in Piazza Duomo, sotto il palazzo comunale; alle società sportive cremasche sarà esteso l'invito ad accompagnare le delegazioni in un simbolico cammino di integrazione.
2. **ACCENSIONE DEL TRIPODE OLIMPICO, GIURAMENTO DELL'ATELTA E DEGLI ARBITRI.** Il giuramento verrà eseguito da un atleta con disabilità a nome di tutti i partecipanti.
3. **DICHIARAZIONE UFFICIALE DEI GIOCHI.** L'apertura ufficiale dei giochi sarà affidata ad un pubblico ufficiale, rappresentante dell'Amministrazione Comunale.

La 3 giorni di gare prevede l'ingaggio di 150 giovani atleti, provenienti sia dal territorio regionale che nazionale, che daranno vita a due tornei, uno di badminton e uno di bocce, entrambi unificati. Le delegazioni richiedenti ospitalità verranno accolte, sia per il vitto che per l'alloggio, all'interno di strutture locali (alberghi per i casi più delicati, ma anche strutture parrocchiali e della Caritas Cittadina).

MAESTRI DI SPORT, ALLENATORI DI VITA

La Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico è una branca delle neuroscienze che si occupa degli aspetti psicologici correlati al mondo dello sport di alto livello, amatoriale, dell'età evolutiva e riabilitativo. Gli obiettivi della disciplina sono principalmente due:

1. studiare quali siano le variabili mentali e comportamentali che determinano il miglioramento della prestazione agonistica;
2. comprendere come la pratica sportiva possa influire positivamente sullo sviluppo psicologico di un soggetto in età evolutiva e sulla salute e il benessere in genere.



Uno dei comuni denominatori che si possono trovare all'interno di queste due vaste e complesse aree di studio è la figura dell'**allenatore/istruttore**, essendo in entrambi i settori **una figura fondamentale affinché il soggetto possa avere un rapporto sereno e proficuo con la pratica sportiva.**

Nell'ambito dello sport di vertice le cronache sportive ne danno ogni giorno testimonianza, ma il ruolo chiave dell'allenatore è evidente in qualunque ambito sportivo, sia giovanile che amatoriale.

Il ruolo dell'allenatore è di per sé assai complesso e delicato, in quanto **oltre ad essere un tecnico deve essere contemporaneamente un educatore, specie negli ambiti giovanili**, un manager e avere caratteristiche psicologiche e di personalità atte a sostenere posizioni di leadership; è chiamato di conseguenza ad avere competenze multiple che vanno dalla conoscenza tecnica, medico – fisioterapica, a quella pedagogica e psicologica; inoltre **deve essere dotato di particolari capacità di plasticità relazionali per adattarsi a contesti di interazioni interpersonali assai differenti, che vanno dal rapporto con gli atleti con la loro complessa poliedricità, ai genitori, i dirigenti e il contesto sociale.**

Il percorso formativo proposto si caratterizza quindi come un'azione indiretta, ovvero un **intervento che ricadrà sui giovani sportivi attraverso una accresciuta competenza delle figure (spesso volontarie) preposte alla conduzione della pratica sportiva.** Si rivolge a tutti gli allenatori di squadre giovanili sia di alto e medio livello agonistico che amatoriale e di avviamento allo sport.

Si compone di una **serie di 10 incontri della durata di 2 ore** che tratteranno i punti salienti delle problematiche psicologiche relative alla relazione atleta – allenatore in base alla differenza di età, genere e il livello a cui lo sport è praticato. Verranno attivate **3 edizioni** del corso in modo da dare la possibilità a 60 allenatori di partecipare al percorso formativo.

Struttura del percorso formativo

► Primo incontro

Chi è l'allenatore? Ruoli e aspettative diverse, visto da osservatori diversi.

► Secondo incontro

La figura dell'allenatore nell'exkursus evolutivo e agonistico dell'atleta

► Terzo incontro

La relazione atleta – allenatore e il gruppo squadra.

► Quarto incontro

Allenatore di buone maniere: dal fair play alla prestazione d'eccellenza

► Quinto incontro

La relazione con i genitori

► Sesto incontro

Ingredienti base per la costruzione di una buona prestazione

► Settimo incontro

Psiconeuroendocrinoimmunologia dello stress e stress di genere

► Ottavo incontro

I comportamenti a rischio/protettivi per la salute

► Nono incontro

Errore, insuccesso, infortunio

► Decimo incontro

Laboratorio "casi difficili"

www.Albopretoriorini.it

AUTODIFESA: TECNICHE E ATTEGGIAMENTI CONTRO BULLISMO E AGGRESSIONI

Gli episodi si susseguono sempre più numerosi e le cronache dei giornali lo confermano. ...Il fenomeno si chiama bullismo e, secondo recenti sondaggi, colpisce più ragazzi di quanto si possa pensare.



Sembra, infatti, che questo fenomeno di prevaricazione e disagio tocchi, seppur con ruoli diversi, fino a un bambino su tre. **Il problema riguarda in particolare bambini e adolescenti nelle fasce di età comprese tra i 7-8 anni e i 14-16 anni, ossia scuole elementari e gli anni a cavallo tra le scuole medie inferiori e superiori.**

Vista la crescente rilevanza del fenomeno, gli esperti in problematiche dell'infanzia e dell'adolescenza se ne stanno occupando sempre più diffusamente, sia per definirne le caratteristiche distintive sia per mettere a punto strategie di intervento idonee a prevenirlo e contrastarlo.

Un comportamento da bullo è un tipo di azione che mira deliberatamente a fare del male o a danneggiare, spesso è persistente e quasi sempre c'è una grave difficoltà per la vittima a difendersi.

A seconda che gli episodi di prepotenza si manifestino con modalità più o meno esplicite ed evidenti, si individuano: il **bullismo diretto (più frequente tra maschi)**, caratterizzato da comportamenti aggressivi e prepotenti visibili e il **bullismo indiretto**, un disturbo comportamentale meno evidente, e quindi più difficile da individuare, poiché **gioca più sul piano psicologico (tipologia di prevaricazione più tipicamente femminile).**

Oltre alle due figure del bullo e della vittima, gli spettatori, sia sostenitori dell'uno che dell'altro ma anche maggioranza silenziosa, giocano un ruolo fondamentale.

Per fornire uno strumento concreto ed un percorso formativo ai ragazzi e alla ragazze potenziali vittime di bullismo, ma anche per gestire situazioni critiche di violenza di genere, proporremo 3 percorsi rivolti rispettivamente a bambini e ragazzi dai 6 ai 16 anni e a ragazze tra i 16 e i 19 anni. I percorsi saranno tutti basati su un format che prevede l'apprendimento di tecniche di autodifesa basate su arte marziale, training psicologico e incontro con rappresentante della Questura di Cremona.

Autodifesa contro i fenomeni di bullismo

CORSO DI AVVICINAMENTO AL JUDO

Struttura:

12 lezioni pratiche da un'ora ciascuna + 3 lezioni teoriche.

Destinatari:

Ragazzi nella fascia d'età 12-16 anni a gruppi di massimo 20 partecipanti

Obiettivi:

- ▶ aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi;
- ▶ acquisire consapevolezza dei propri limiti e capacità;
- ▶ capire l'importanza del rispetto e dell'aiuto reciproco;
- ▶ imparare ad inserirsi in un gruppo e a confrontarsi con gli altri;
- ▶ comprendere come gestire ansia e paura;
- ▶ apprendere alcune tecniche base del judo e l'importanza dell'autocontrollo;

Le lezioni pratiche saranno tenute dall'istruttore Roberto Ferraris, Insegnante tecnico di Judo (Istruttore FIJLKAM 3° dan) con abilitazione MGA (Metodo Globale di Autodifesa), insegnante tecnico di Cultura Fisica (Allenatore FIPCF-CONI) e Istruttore di difesa personale per Allievi Agenti della Polizia di Stato dal 1987 al 1994, Maestro Internazionale di Sambo.

Le lezioni teoriche prevederanno l'intervento di una psicologa e del Dott. Daniel Segre, Vice Questore Agg.to della Polizia di Stato e Dirigente del Commissariato di Crema, per le nozioni relative al fenomeno del bullismo.

CORSO DI AVVICINAMENTO AL KARATE

Struttura:

12 lezioni pratiche da un'ora ciascuna + 3 lezioni teoriche.

Destinatari:

Bambini nella fascia d'età 6-12 anni a gruppi di massimo 20 partecipanti

Obiettivi:

- ▶ aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi;
- ▶ acquisire consapevolezza dei propri limiti e capacità;
- ▶ capire l'importanza del rispetto e dell'aiuto reciproco;
- ▶ imparare ad inserirsi in un gruppo e a confrontarsi con gli altri;
- ▶ comprendere come gestire ansia e paura;
- ▶ apprendere alcune tecniche base del karate-do e l'importanza dell'autocontrollo;

- conoscere il significato del dojo-kun e del niju-kun, precetti fondamentali del karate tradizionale.

Le lezioni saranno integrate con elementi di posturologia, per comprendere il linguaggio corporeo.

Le lezioni pratiche saranno tenute dalla Dott.ssa Silvia Marotta, Maestro di Karate Tradizionale, IV dan di karate Fikta (federazione di karate tradizionale riconosciuta dalla Fijlkam) e Posturologa.

Le lezioni teoriche prevederanno l'intervento di una psicologa e del Dott. Daniele Segre, Vice Questore Agg.to della Polizia di Stato e Dirigente del Commissariato di Crema, per le nozioni relative al fenomeno del bullismo.

Autodifesa al femminile contro le aggressioni

1° livello MGA FIJLKAM (Metodo Globale di Autodifesa)

Obiettivo

Conoscenza ed applicazione delle nozioni fondamentali di difesa personale.

Descrizione

- Corso riservato alle ragazze dai 16 ai 19 anni, senza alcuna nozione di autodifesa.
- Chiusura iscrizioni al raggiungimento delle 30 unità.
- Durata del corso: 20 ore (suddivise in 10 sedute).

PROGRAMMA

- Presentazione del Metodo Globale di Autodifesa e dei 5 principi base (parte visiva, parte sensoriale, equilibrio, parte meccanica e dinamica, dolore).
- Esercizi di coordinamento psico-motorio propedeutici alle tecniche di autodifesa, esercizi dinamici di controllo dell'equilibrio, applicazione dei movimenti fondamentali.
- Studio delle tecniche di base, dei vari tipi di prese e della liberazione dalle stesse.
- Studio dei vari colpi e rispettive difese.
- Esecuzione delle tecniche in movimento ed in combinazione fra loro.
Applicazione delle tecniche di difesa nei vari tipi di aggressioni (frontale, laterale, da dietro ed a terra).
- Elementi di psicologia applicati all'autodifesa.
- Aspetto legale della difesa personale.

Il **Metodo Globale di Autodifesa - FIJLKAM** è stato studiato da un "**gruppo di lavoro**" formato da autorevoli tecnici della FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate ed Arti Marziali) la più grande ed unica federazione olimpica che si occupa di arti marziali, sport e discipline da combattimento, fortemente voluto dal presidente federale per soddisfare l'ampia domanda di corsi di Autodifesa, provenienti da una vasta gamma d'utenza.

MGA, pur rispettando le regole conformi allo spirito di una disciplina sportiva, si differenzia da essa in quanto non segue l'insegnamento tradizionale proprio delle arti marziali sportive ma prevede un addestramento finalizzato al raggiungimento, in tempi brevi, di una buona preparazione alla difesa personale con la capacità di controllare l'aggressore e con il fine ultimo di ottenere l'incolumità di chi lo pratica.

Il Metodo Globale di Autodifesa corre trasversalmente a tutte le discipline federali, selezionando alcune tecniche volutamente semplici che, se applicate correttamente, possono salvaguardare coloro che le applicano da spiacevoli conseguenze per la loro integrità fisica.

Da qui un programma semplice ma allo stesso tempo ben articolato, con poche tecniche di facile apprendimento, basate sull'utilizzo degli schemi già presenti nel nostro modo di fare e per questo con movimenti già automatizzati dal nostro corpo umano, che possono essere utilizzati in più situazioni.

MGA prevede 3 livelli d'insegnamento.

Il 1° livello è rivolto a chi non possiede alcuna competenza in questo ambito. Prevede le conoscenze teoriche della difesa personale, degli esercizi di preparazione e coordinamento per l'esecuzione di tutte le tecniche di difesa, l'apprendimento e l'esecuzione pratica delle tecniche di base.

Il 2° livello è rivolto a chi conosce già le tecniche di base di un'arte marziale o comunque ha già raggiunto le conoscenze del livello precedente. Permette di acquisire la capacità di applicazione delle tecniche di difesa in combinazione fra loro, in occasione di una colluttazione più complessa ed anche studiando la difesa dalla minaccia di un'arma (coltello, bastone od altre eventuali armi occasionali utilizzabili durante un'aggressione).

Il 3° livello è quello più avanzato ed è rivolto principalmente alle persone che nell'ambito della loro professione si avvalgono di questa attività.

MGA FIJLKAM si propone di conseguire come primo risultato quello di creare nei praticanti il giusto equilibrio psicofisico che può derivare dalla conoscenza delle

tecniche proposte e dalla capacità di applicarle ricavandone la massima efficacia utilizzando a proprio vantaggio l'energia negativa espressa da tutti gli aggressori. Inoltre, di mantenere intatto l'aspetto "educativo" insito in tutte le discipline marziali federali mettendo in evidenza la necessità di curare valori ben precisi quali: l'esigenza di ridurre la violenza al minimo; la capacità di autocontrollo dei praticanti in qualsiasi momento, necessaria per ridurre al minimo i danni avvalendosi di un metodo di Autodifesa.

LA COMUNICAZIONE

Il progetto CREMA 2016 - LABORATORIO DI SPORT rappresenta, come già detto, una parte specifica rispetto al più ampio CREMA 2016 CITTÀ EUROPEA DELLO SPORT. Per poter assicurare alle azioni sopra descritte un buon grado di successo (impatto) è fondamentale attivare un adeguato volume di comunicazione, che si caratterizzi sia per efficacia dei messaggi che degli strumenti.

Verranno quindi previste delle campagne informative ad hoc, on che offline. Sarà infatti necessario raggiungere i ragazzi

www.Albopretoriomilano.it

www.AlboPretorionline.it