

# ATHLON

periodico della FIJKAM - anno 34° n. 1 | 2015

## Progetto Sport a Scuola FIJKAM

Educare con il Judo, la Lotta e il Karate



Lo sport  
non ti mette  
al tappeto!



Ke aspettii...  
muoviti!!!



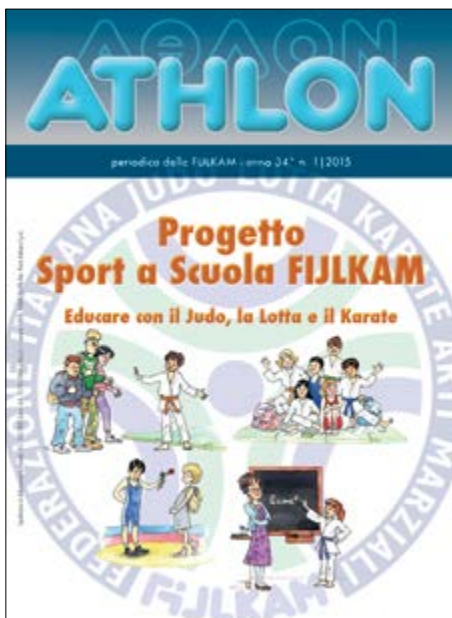
chips & snacks



*perfidamente buono*

SPONSOR UFFICIALE





Numero speciale dedicato al "Progetto Sport a Scuola".  
La funzione educativa di Judo, Lotta e Karate spiegata  
dagli esperti.

# s o m m a r i o

- 2\_** L'editoriale  
di Domenico Falcone
- 4\_** Vero o Falso?  
di Giovanna Grasso
- 7\_** Educazione nel 3° millennio  
di Pierluigi Aschieri
- 13\_** Sport e apprendimenti scolastici  
di Roberto Tasciotti
- 17\_** Sport e capitalizzazione delle  
competenze  
di Roberto Tasciotti
- 18\_** Progetto Sport a scuola a Fiumi-  
cino  
di Mariella Minacapelli
- 21\_** Parola al pediatra  
di Michele Gangemi
- 22\_** Parola al sociologo  
di Rocco Di Santo
- 25\_** Parola al neuropsichiatra  
di Carlo Calzone
- 27\_** Parola all'antropologo  
di Brunetto Chiarelli
- 29\_** Parola al nutrizionista  
di Clarissa Giannerini
- 34\_** Progetto Sport a scuola a Matera  
di Patrizia Di Franco
- 36\_** Sport e psicologia  
di Clarissa Giannerini
- 41\_** Bambini e attività fisica  
di Maurizio Vanelli
- 43\_** Parola all'auxologo  
di Antonio Paoli

Con il primo numero dell'anno 2015 si approfondisce un cavallo di battaglia FIJKAM: il "Progetto Sport a Scuola". Dopo aver dedicato una intera pagina del sito federale ([www.fjlkam.it](http://www.fjlkam.it) - Scuola & Promozione) al rapporto con le Istituzioni scolastiche, documentandolo ampiamente, l'obiettivo del primo numero del 2015 della rivista federale è quello di fornire un punto di vista specifico, ed in particolare scientifico, sulla positività della pratica del Judo, della Lotta e del Karate in età scolastica.

Abbiamo, quindi, contribuito tecnici (ad esempio dei Dirigenti scolastici che hanno già sperimentato il "Progetto Sport a Scuola") e contributi scientifici con il parere documentato di esperti quali il pediatra, l'auxologo, lo psicologo, l'antropologo. Le interconnessioni tra movimento, sport, nutrizione e salute sono analizzate, in particolare dal DT della Nazionale Italiana Karate Prof. Pierluigi Aschieri, mentre quelle tra sport di combattimento e socialità, autocontrollo e capitalizzazione delle competenze in età scolastica sono enucleate da Roberto Tasciotti nella sua doppia veste di Dirigente scolastico ed esperto in psicologia sociale e relazioni pubbliche.

Un numero prezioso per quanti si occupano di crescita motoria e cognitiva delle bambine e dei bambini in età scolare che sono i destinatari della proposta educativa del "Progetto Sport a Scuola" FIJKAM.

Un utile strumento, ci auguriamo, che contribuisce all'approfondimento di una tematica, quella dell'educazione motoria in età scolare, sempre più centrale per la crescita equilibrata delle giovanissime e dei giovanissimi italiani.

Buona lettura!

Periodico quadrimestrale della FIJKAM - 1/2015

Periodico fondato nel 1982 da Matteo Pellicone

Direttore responsabile  
Domenico Falcone

Progetto e impaginazione  
Monica Filosini

Hanno collaborato

Pierluigi Aschieri, Carlo Calzone, Brunetto, Chiarelli, Patrizia Di Franco,  
Rocco Di Santo, Michele Gangemi, Clarissa Giannerini, Giovanna Grasso,  
Mariella Minacapelli, Antonio Paoli, Roberto Tasciotti, Maurizio Vanelli

Materiale fotografico

Archivio FIJKAM  
Illustrazioni Claudio Marchese

Abbonamenti

annuale (gen/dic): euro 10,00

versamento in c/c post. n° 269019 intestato a:

C.O.N.I. F.I.J.L.K.A.M. - Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

Inviare copia del versamento via fax (06 56434801),

o e-mail: [stampa@fjlkam.it](mailto:stampa@fjlkam.it)

oppure per posta a: FIJKAM-UFFICIO STAMPA

Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido

Sito Internet

<http://www.fjlkam.it>

Direzione e Segreteria di redazione

Ufficio Stampa FIJKAM

Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido (RM)

tel. 06 56434606 fax 06 56434801

e-mail: [stampa@fjlkam.it](mailto:stampa@fjlkam.it)

Amministrazione (tel. 06 56434613)

Pubblicità (tel. 06 56434614)

Stampa

Stab. Tipolit. Ugo Quintily S.p.A.

Viale Enrico Ortolani, 149-151 - 00125 Acilia, Z.I. (Roma)

Autorizzazione Tribunale di Roma n. 3418 dell'11.08.1953

Iscrizione al R.O.C. n. 7498 del 29.08.2001



Associato all'USPI - Unione Stampa  
Periodica Italiana



# Progetto Sport a Scuola: educare attraverso l'arte del combattimento

di Domenico Falcone

Nel mondo d'oggi sembra una banalità dire che l'attività sportiva rappresenta uno dei mezzi più efficaci per la formazione globale della personalità dei giovani. Essa, in tutte le sue manifestazioni di gioco, attività ludico-sportiva, sport vero e proprio, favorisce i processi di socializzazione, confronto, autostima e autovalutazione dell'individuo. Attraverso di essa i ragazzi sviluppano le diverse aree della personalità. E' indubbia, quindi, la sua grande valenza educativa e il suo essere strumento essenziale per lo sviluppo psico-fisico, soprattutto quando è rivolta ai giovani in tenera età. Eppure le ultime ricerche effettuate dalla Società Italiana di Pediatria segnalano un abbassamento dell'età in cui i bambini abbandonano l'attività sportiva. Il trend è in crescita, i bambini smettono di praticare attività sportiva appena terminata la scuola primaria, cioè circa tre anni prima di quanto avveniva sino al decennio scorso. E' sempre più sentita, quindi, l'esigenza di coinvolgere ed invogliare i giovani ed i giovanissimi alla pratica sportiva soprattutto dati i modi della modernità che vedono i bambini praticare sempre meno movimento spontaneo negli spazi aperti, quali strade e giardini, a favore delle attività sedentarie svolte in solitudine nel salotto di casa di fronte ad un monitor.

L'esigenza di recupero della motricità dei giovani si sposa da un lato con l'offerta formativa della Scuola attraverso gli obiettivi posti dai Programmi Ministeriali per la Scuola Primaria e Secondaria e dall'altro con quelli delle Federazioni sportive cosce che lo sport è un efficace mezzo educativo ad ampio raggio. Inoltre la Scuola è un imprescindibile bacino di avviamento alla pratica sportiva, preludio alla ricerca di nuove talenti di cui tutto lo Sport ha continuo bisogno. Si crea, quindi, una sinergia positiva tra agenzie educative in cui la relazione famiglia-scuola-sport innesca un circolo virtuoso che va a vantaggio della corretta crescita del giovane cittadino.

Su queste basi da anni la nostra Federazione mette in atto una serie di iniziative contenute nel Progetto "La FIJLKAM nella Scuola: Judo Lotta Karate per educare attraverso lo Sport", finalizzato ad accentuare la presenza delle discipline federali nella Scuola ed a sostenere l'offerta di sport proposta dal MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca).

La proposta della FIJLKAM punta sulla pratica del Judo, della Lotta e del Karate nella Scuola, non solo come un efficace mezzo per lo sviluppo delle capacità neuro-cognitive-motorie nei ragazzi in età scolare, ma anche come



uno strumento per aiutarli a migliorare il livello di apprendimento e di concentrazione e, quindi, il loro rendimento scolastico complessivo. Infatti la sempre maggiore complessità della Società odierna ha tra i suoi tanti effetti un'accentuazione della competizione fin dalla più tenera età, con esiti non sempre positivi. Assistiamo sempre più spesso a fenomeni di bullismo o alla crescita dei disturbi dell'attenzione o dell'iperattività, cui la Scuola da sola non riesce a porre efficacemente freno. Gli sport di combattimento FIJLKAM lungi dall'accentuare tale fenomeno si dimostrano, al contrario, potenti strumenti di contenimento dell'esuberanza e dell'aggressività. La fondamentale educazione al rispetto delle regole, dell'avversario, del maestro ed al confronto leale permette al giovane di contenere il comportamento aggressivo e di indirizzare le proprie energie in modo costruttivo. Il rispetto delle regole, inoltre, limita qualsiasi tipo di comportamento pericoloso.

Tali aspetti sono stati messi in ampia evidenza dal Convegno sul Progetto Sport a Scuola FIJLKAM "Movimento, Sport e apprendimento scolastico: le attività propedeutiche a Judo, Lotta e Karate come mezzo per lo sviluppo globale della personalità dell'Alunno" svolto a Parma nel 2010 con la partecipazione di eminenti relatori tra i quali il docente di neurofisiologia dell'Università di Parma, Giacomo Rizzolatti ed il docente di antropologia dell'Università di Firenze Brunetto Chiarelli, oltre ai docenti federali capeggiati dal Prof. Pierluigi Aschieri.

La grande eco prodotta dall'iniziativa ha portato ad un aumento della presenza dei nostri sport nei Piani dell'Offerta

Formativa (POF) di numerose Scuole grazie all'intraprendenza delle nostre Società ed alla fattiva collaborazione con lo sponsor San Carlo. Sono stati movimentati grandi numeri di studenti che nell'anno scolastico 2013/2014 sono arrivati alle 50.000 unità.

Tuttavia qualche anno è passato dal convegno e l'esigenza di aggiornamento continuo ha spinto la Federazione a rilanciare il progetto anche in concomitanza dell'importante appuntamento dell'EXPO di Milano. Verrà proposta una specifica attività formativa per i Responsabili regionali scuola e promozione, così come è in cantiere un nuovo convegno scientifico che si svolgerà nell'ambito delle iniziative legate proprio all'EXPO milanese. Al contempo la Scuola Nazionale FIJKAM ha realizzato un corso specificamente centrato sulla comunicazione, finalizzato a fornire agli attori federali che relazioneranno con i Dirigenti scolastici e le famiglie gli strumenti operativi per presentare nel modo più chiaro possibile i contenuti del "Progetto Sport a Scuola".

Dalla stessa esigenza di completezza della comunicazione e dell'informazione nasce anche questo numero monografico di "Athlon", interamente dedicato alle tematiche del rapporto tra sviluppo del bambino e pratica degli sport del Judo, della Lotta e del Karate. Il nostro obiettivo è quello di fornire il maggior numero di elementi a supporto della scelta di genitori ed insegnanti, nonché illustrare scientificamente le positività della proposta educativa delle nostre discipline di combattimento nei confronti di giovani e giovanissimi.

Vorrei concludere invitando tutti i lettori al Trofeo Topolino 2015, la competizione-gioco dedicata ai giovanissimi realizzata in collaborazione con Walt Disney Italia, che avrà luogo a ottobre nel rinnovato PalaLido di Milano. Quale modo migliore per constatare sul campo, in concomitanza con i tanti eventi dell'Esposizione Universale, la bontà dell'offerta educativa FIJKAM e l'entusiasmo con cui i giovani e i giovanissimi si avvicinano al Judo, alla Lotta ed al Karate? ♦



# Vero o Falso?

di Giovanna Grasso - Illustrazioni di Claudio Marchese

1. Judo, Lotta e Karate, come gli altri sport di combattimento, sono violenti e pericolosi.

**FALSO**

L'aggressività fa parte della natura umana ed è una componente fondamentale della capacità del genere umano di adattarsi all'ambiente e di agire su esso per adattarlo alle proprie esigenze. Al contrario la violenza è frutto dell'educazione ed è diretta dal gruppo sociale cui si appartiene; per questo gli sport di combattimento educando al rispetto delle regole, dell'avversario ed al confronto leale permettono di contenere l'aggressività e di indirizzarla in modo costruttivo. Il rispetto delle regole, inoltre, limita qualsiasi tipo di comportamento pericoloso.

2. Ho paura che il mio bambino si faccia male, per questo non voglio che pratichi Judo, Lotta e Karate.

**FALSO**

Gli insegnanti di Judo, Lotta e Karate seguono corsi di formazione specifici certificati dalla Scuola Nazionale Federale e sono esperti nella metodologia dell'allenamento. Per questo ogni esercizio fisico ed ogni tecnica insegnata rispetta le tappe auxologiche della crescita del fanciullo ed è adatta alle diverse caratteristiche motorie in termini di resistenza, forza, elasticità, coordinazione. Inoltre le attività si svolgono su tappeti morbidi che attutiscono le cadute e viene data priorità all'insegnamento di elementi di pre-acrobatica (capovolte, ruote, salti, verticali...) che sviluppano l'agilità e la coordinazione naturali del bambino.

3. Praticare Judo, Lotta e Karate è un antidoto al bullismo.

**VERO**

Il Judo, la Lotta e il Karate contengono l'aggressività indirizzandola verso un comportamento costruttivo regolato da precise norme di comportamento. In palestra è premiato chi rispetta l'insegnante ed i compagni e sa dominare i propri impulsi. L'avversario non è mai un nemico e chi riesce a vincere secondo le regole è oggetto della considerazione degli altri. L'insegnante è un esempio positivo di adulto che educa anche condividendo sul tappeto (o sul tatami) il lavoro fisico e tecnico con i ragazzi. La stima degli altri per un lavoro ben fatto è il primo rimedio contro il bullismo.

4. Se vado male a scuola posso migliorare i miei voti praticando Judo, Lotta o Karate.

**VERO**

La pratica di Judo, Lotta e Karate sviluppa un'organizzazione mentale che regola le sequenze cognitivo-motorie, favorendo nei bambini e nei ragazzi la concentrazione



mentale necessaria per eseguire schemi motori complessi. Permette loro di assumere processi decisionali e accettare la responsabilità delle scelte effettuate. Concentrazione mentale, capacità decisionali e responsabilità sono pre-requisiti indispensabili ad ogni tipo di apprendimento.

5. Pratico Judo, Lotta o Karate perché non riesco ad andare d'accordo con gli altri.

**FALSO**

Sul tappeto (o sul tatami) si impara a confrontarsi con gli altri e a conoscere meglio se stessi, le proprie attitudini e le proprie potenzialità. Capire l'altro è fondamentale per





riuscire negli esercizi fisici e tecnici e in palestra si capisce subito che la collaborazione è alla base di qualsiasi attività. Condividere gli esercizi (e la fatica) in palestra significa sviluppare la solidarietà e l'intesa con chi vive la nostra stessa esperienza. L'amicizia nasce spontanea dalla pratica sportiva svolta insieme.

*6. Sono timido e ansioso, Judo, Lotta o Karate non fanno per me.*

**FALSO**

La pratica di Judo, Lotta e Karate aumenta il controllo di sé di fronte a situazioni di tensione emotiva o di conflitto. Conoscere le proprie capacità aumenta l'autostima, migliora il giudizio di sé e normalizza il confronto con gli altri. Gli sport di situazione insegnano a gestire la novità e a confrontarsi con l'imprevisto aiutando, quindi, ad attenuare la sensazione d'ansia legata alle novità.

*7. I bambini sovrappeso non possono praticare Judo, Lotta o Karate.*

**FALSO**

Il Judo, la Lotta e il Karate sono veramente "sport per tutti" e per tutte le taglie! Gli atleti si suddividono in base al peso in categorie per cui ognuno si confronta solo con chi ha le sue stesse dimensioni. Le categorie di peso includono chi è piccolissimo e leggero così come chi è grosso e pesante. Ovviamente una pratica regolare di Judo, Lotta o Karate aiuterà a sostituire la massa grassa con quella muscolare e a trasformare il corpo del bambino o dell'adolescente in poco tempo, migliorando anche il suo stato di salute generale.

*8. La pratica di Judo, Lotta o Karate aiuta in caso di ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività)*

**VERO**

Judo, Lotta e Karate richiedono il rispetto di regole condivise e valorizzano l'autodisciplina. L'attività in palestra non è espressione di una aggressività incontrollata, ma nasce dall'autodisciplina e dal ri-



spetto delle regole. Anche il magazine della Società Italiana di Pediatria (2014;4:15-19) riporta come la Lotta, il Karate e il Judo siano utili sia ai bambini più insicuri in quanto infondono fiducia nelle proprie capacità sia ai più vivaci in quanto insegnano a controllare la propria aggressività e ad educare gli impulsi motori.

*9. L'impegno muscolare richiesto dalla pratica di Judo, Lotta o Karate è troppo gravoso per lo stadio di sviluppo muscolo-scheletrico dei bambini in età prescolare.*

**FALSO**

L'attività svolta in palestra è graduata a seconda dell'età dell'allievo sia dal punto di vista dell'impegno muscolare che da quello della coordinazione. Nelle fasce d'età più giovani si svolgono attività di base che privilegiano la velocità, la coordinazione, la concentrazione soprattutto attraverso il gioco e la pre-acrobatica. Tutte le attività vengono svolte a corpo libero e con carichi naturali (cioè la sola forza di gravità, quindi il peso stesso del bambino). Le tecniche specifiche che prevedono il potenziamento muscolare attraverso l'uso dei pesi non sono mai insegnate nelle fasce d'età più giovani.

*10. Judo, Lotta e Karate non sono sport di squadra, pertanto non aiutano la socializzazione e la cooperazione.*

**FALSO**

Anche gli sport individuali si svolgono in un contesto sociale, tanto più Judo, Lotta e Karate che non possono essere praticati se non con un compagno di allenamento. Il confronto con l'altro è alla base delle nostre discipline e ciò favorisce non solo socializzazione e cooperazione, ma solidarietà e senso di appartenenza. Condividere regole, obiettivi ed ideali, così come avviene sul tatami o sul tappeto, sviluppa lo spirito di gruppo e favorisce l'amicizia e la fratellanza. \*



conosciamo il judo, la lotta ed il karate

# TROCELLEN

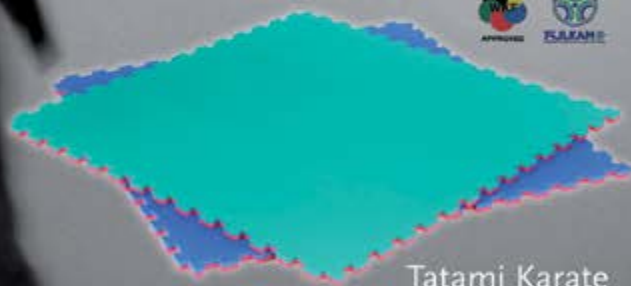
FURUKAWA Otsuka

## TATAMI MULTIUSO

Anti-scivolo, leggero, lavabile, tagliato a puzzle, antifungino, antibatterico, ipoallergenico, ignifugo, ottimo assorbimento d'urto: il Tatami Trocellen è ideale sia per attività indoor che outdoor.



Tatami MMA



Tatami Karate



# Educazione nel 3° millennio

## Movimento, sport, nutrizione, salute

*Prof. Pierluigi Aschieri*

*Direttore Tecnico Nazionale Italiana Karate - Docente Scuola Nazionale FIJKAM*

Nelle società industrializzate il termine "Ipcinesì", già dalla metà degli anni '70 evocava condizioni di vita in cui l'individuo progressivamente era costretto a limitare fortemente la motricità di relazione, ovvero l'interazione uomo - ambiente si indirizzava verso l'utilizzazione di servomeccanismi di tutti i tipi, aventi lo scopo di rendere più rapidi gli spostamenti, meno costoso in termini energetici il lavoro, facilitare l'accesso all'istruzione, ecc.

In termini biologici i rischi di una insufficiente razione di moto quotidiano erano noti, ovvero perdita progressiva di efficienza di sistemi e apparati, inadeguato sviluppo delle funzioni esecutive. Infatti, la specie umana si è evoluta durante milioni di anni interagendo con l'ambiente naturale e i rischi collegati "alla sedentarietà" in un arco di tempo così breve apparivano elevati. Questa condizione associata ad abbondanti disponibilità di cibo prefigurava, da un lato, un'adeguata qualità e quantità di alimenti, ma dall'altro il rischio del sovrappeso e dell'obesità, in caso di non rispetto del bilancio energetico. Contemporaneamente la maggiore disponibilità di tempo libero e lo sviluppo delle attività sportive rappresentò una prima risposta al problema emergente, che tuttavia coinvolse un numero relativo di soggetti. Il problema maggiore che si configurava, e ora drammaticamente attuale, si poneva nei soggetti in età evolutiva, in quanto a maggior rischio. Infatti l'ipocinesì in età evolutiva non stimola un ottimale sviluppo delle funzioni neuro-cognitivo-motorie (Funzioni esecutive) e non consente uno sviluppo armonico del corpo. La conseguenza è stata un progressivo e preoccupante semi-analfabetismo motorio, evidente ai giorni nostri.

Recentemente una massiccia campagna di informazione e la stampa specializzata contribuiscono efficacemente a creare cultura e consapevolezza relativa alle problematiche presenti nelle società avanzate.

Nel 1984 come risposta a queste problematiche il CONI e l'IEI presentarono il programma multimediale per la formazione dei tecnici delle Federazioni "Corpo Movimento Prestazione" e successivamente "Educazione Motoria" rivolto alla Scuola primaria.

La FILKAM nel 1996 produsse un manuale tecnico pratico per la Scuola primaria "A scuola con la Filpjk" e nel 2005 un secondo manuale aggiornato esteso alla scuola secondaria di primo grado (media). In questi manuali veniva posto il tema "Capacità cognitive" e "Intelligenza Motoria" in relazione alla molteplicità delle intelligenze (Formae Mentis di H. Gardner) e come presupposto al Pensiero Tattico negli Sport di Combattimento.

Nel 2002 a Cesenatico viene iniziata l'attuazione di un primo progetto di ricerca su Sport e coordinazione neuro-motoria seguito nel 2006 da una serie di ricerche sugli atleti di alto livello (Karate e Scherma) per lo studio degli adattamenti della corteccia cerebrale ai carichi cognitivi( e motori) che diede luogo a risultati di rilievo pubblicati su riviste di Neuroscienze di alto impatto, ai quali seguirono ricerche longitudinali in soggetti in età evolutiva, ancora in corso (Fig. 1) ↻



Fig. 1

Questa impostazione ha dato luogo alla formulazione di un progetto che aveva come obiettivo la realizzazione di un programma che facesse propri i " Traguardi delle competenze" fissati dal MIUR per l' Educazione Motoria nella scuola dell' obbligo. Tale progetto si proponeva lo sviluppo delle funzioni neuro cognitive che stanno a monte dell'atto motorio finalizzato a uno scopo, dove il corpo come effettore è un mezzo efficiente. Nell' ambito del rapporto di sussidiarietà la Federazione offriva esperienze e competenze per risolvere in modo innovativo le problematiche collegate all' ipocinesi in età evolutiva. Il progetto venne approvato da una commissione bilaterale CONI – MIUR e diventò operativo. Successivamente, nel 2009 venne organizzato al Centro Olimpico di Ostia un corso (Dir MIUR nr. 90/93) per 72 insegnanti di ruolo nelle scuole italiane. Nel 2010 venne sviluppato come Tema unico nei corsi di aggiornamento per i tecnici della FIJLKAM. Nel 2010 a Parma è stato organizzato il Simposium MOVIMENTO, SPORT, APPRENDIMENTO SCOLASTICO, al quale hanno partecipato relatori di 5 Università italiane. Nello stesso anno il testo del manuale Sport a Scuola è stato aggiornato e arricchito e reso disponibile in formato elettronico. Nel 2011 (20/04) l' ANCI (Associazione dei Comuni d'Italia) condivide il progetto e firma il protocollo di collaborazione.



Fig. 1

Attualmente il progetto viene realizzato da tecnici specificamente formati in molte scuole primarie in Italia ed è monitorato dai Pediatri e Neuropsichiatri delle ASL del territorio. In estrema sintesi sono state, ove possibile, create delle reti territoriali caratterizzate da professionalità diverse che collaborano al progetto.

### Il Progetto

La soluzione a problematiche così complesse richiede un approccio multilaterale e multidisciplinare che coinvolgono figure professionali diverse, pediatri, neuropsichiatri, insegnanti curricolari, tecnici della Federazione, ecc. L'ipotesi di lavoro è basata sullo sviluppo dell'Intelligenza Motoria in "Ambiente Arricchito", ovvero su uno sviluppo progettato, programmato e attuato delle Funzioni Esecutive per colmare il deficit causato dall' ipocinesi. Infatti ciò che in passato si realizzava spontaneamente, si può realizzare in età evolutiva, prima che si chiuda la "finestra temporale", attraverso un percorso formativo che realizzi i "Traguardi delle competenze" previste dai Programmi del MIUR per la Scuola dell' infanzia, Primaria e Secondaria di primo grado, che sviluppano le funzioni complesse necessarie all' apprendimento del gesto tecnico nelle nostre discipline : Judo, Lotta, Karate.

**AMBIENTE ARRICCHITO**  
E' COSTITUITO DA:

- 1) UN CONTESTO MESSO IN SICUREZZA  
( MATERASSINI AD INCASTRO ),
- 2) MATERIALE DIDATTICO DIVERSIFICATO E MODULABILE,
- 3) UNA SITUAZIONE LUDICA E SOCIALIZZANTE,
- 4) UN PROTOCOLLO FINALIZZATO ALLO SVILUPPO DI UNA MOTRICITA' INTELLIGENTE

L' OBIETTIVO E' SVILUPPARE E INTEGRARE FUNZIONI PROPRIO ED ESTEROCETTIVE PER MEZZO DI SCHEMI POSTURALI E MOTORI, CARATTERISTICI DELLA SPECIE UMANA.

Per l' attuazione è necessario "mettere in sicurezza l' ambiente" ovvero utilizzare materassine componibili allo scopo di creare una superficie sulla quale sviluppare le attività motorie senza rischi (Fig.2).

Per l' attuazione è necessario "mettere in sicurezza l' ambiente" ovvero utilizzare materassine componibili allo scopo di creare una superficie sulla quale sviluppare le attività motorie senza rischi (Fig.2).

Infatti le superfici delle palestre scolastiche sono progettate per attività di altro tipo e in caso di cadute, specialmente nella Scuola dell' Infanzia e



Fig. 2

Primaria, sono fonte di “problemi”. Pertanto la superficie sicura è la condizione irrinunciabile per salvaguardare i bambini e proporre le attività in contesto ludico.

Oltre alla materassina è necessario il “materiale didattico” per strutturare e modulare l’ambiente in funzione degli obiettivi programmati, ovvero gli schemi motori, la loro combinazione e le relative funzioni neurocognitivomotorie. In questo modo è possibile sviluppare :

- a) L’attenzione
- a) Lo schema corporeo ;
- b) I processi decisionali ;
- c) La Rapidità ;
- d) La Mobilità articolare (Fig.3) ;
- e) L’Equilibrio ;
- f) La forza rapida a carico naturale;
- g) La socialità.

Il lavoro del “Gruppo-classe” o del “Gruppo-club” consente, nel contesto ludico, di sviluppare una forma di “cooperazione” nella dimensione ludico-motoria che rende immediatamente gratificante la partecipazione, il “fare insieme” sviluppa e orienta la stabilità dell’attenzione sui compiti cognitivo-motori, e crea le premesse della “trasferibilità”. La ripartizione della superficie delle materassine in “atelier” ai quali il Gruppo-Classe o Gruppo-Club, suddiviso in gruppi di lavoro, accede a rotazione, consente una densità di stimolazioni tale da rendere il tempo a disposizione estremamente produttivo.

Fig. 3





**L'intelligenza**

L'intelligenza è la facoltà più elevata e generale della mente umana e si esprime nella capacità di risolvere situazioni e/o problemi o di produrre opere di significato universale che intersecano vari piani della conoscenza.

Si tratta di una espressione multiforme e multidirezionale.

In termini concreti si esprime nella produzione di idee e/o soluzioni efficaci di problematiche presenti in contesti diversi.

È manifestazione di intelligenza la capacità di apprendere, ovvero di operare delle sintesi, di crearsi quadri di riferimento cognitivi in vari ambiti, di integrarli tra loro, di trasferirli e adeguarli ad altro contesto, ecc.

In termini evolutivi la nascita dell'intelligenza nella specie umana appare collegata alla necessità di risolvere problematiche situazionali in funzione della sopravvivenza, ovvero procurarsi il cibo, difenderlo, crearsi un ricovero, ecc. In seguito questa forma di intelligenza primordiale ha ideato e realizzato utensili e sviluppato la capacità di utilizzarli per crearne altri e così via. Tutto ciò ha consentito alla specie una sempre più efficace interazione neurocognitivomotoria con l'ambiente, fino a modularlo in funzione delle proprie esigenze... antropizzazione, nel bene e nel male.

In estrema sintesi l'I.M. è la capacità di interagire con l'ambiente per mezzo di atti motori finalizzati a uno scopo, efficaci ed efficienti. L'I.M. ha componenti cognitive, coordinative e condizionali.

LA PRIMA FORMA DI INTELLIGENZA CHE APPARE NEL BAMBINO SI MANIFESTA NELLA CAPACITÀ DI COMPRENDERE LE LEGGI E LE NORME CHE GOVERNANO IL CONTESTO, AGIRE NEL PROPRIO AMBIENTE E INTERAGIRE CON LE PERSONE CHE GLI STANNO INTORNO (Fig.4)

**Intelligenza motoria (formazione e sviluppo)**

Le moderne teorie propongono una pluralità di intelligenze. Pertanto, pensare a un'intelligenza motoria come espressione fondamentale per l'esistenza di un individuo non pare azzardato, dato che il movimento caratterizza il mondo animale, e, soprattutto, non pare azzardato porla come obiettivo formativo di fondamentale importanza in età evolutiva. L'intelligenza motoria appare strettamente collegata alla situazionalità, ovvero alla capacità di realizzare movimenti finalizzati alla soluzione di problematiche presenti nel contesto situazionale.

La qualità e rapidità dei processi decisionali e la rapidità, efficacia ed eleganza dell'azione sono caratteristiche determinanti.

Lo sviluppo delle funzioni neurocognitivomotorie per finalità funzionali, espressive o ludicomotorie va di pari passo con l'abilità nella manipolazione degli oggetti.

L'attività motoria volontaria è il risultato di una interazione tra funzioni: neurocognitiva, biomeccanica e bioenergetica (fig. 5)

In estrema sintesi l'Intelligenza Motoria è la capacità di risolvere situazioni in modo ottimale, per mezzo di atti motori finalizzati che conseguono il risultato desiderato.

Lo sviluppo del sistema :

MENTE <> CERVELLO <> EFFETTORE

è regolato da processi cognitivi complessi che si articolano nel se-



Fig. 4

guente modo:

- attivare e orientare l'attenzione ;
- percepire una situazione e comprenderne il significato;
- progettare e finalizzare un'azione in funzione della soluzione/obiettivo;

- programmare una sequenza motoria razionale;
- attivare il sistema di controllo;
- effettuare l'azione;
- controllare il programma in effettuazione nelle fasi parziali;
- ove necessario, intervenire per modificarlo o adattarlo;
- valutare il risultato dell'azione ai vari livelli;
- apprendere.

Affinchè la formazione del sistema si sviluppi in modo ottimale è necessario che le stimolazioni siano multilaterali e somministrate in età evolutiva, specialmente tra i tre e gli undici-dodici anni.

### Il sistema biologico umano

Il S.B.U. è un' entità funzionale complessa costituita da un insieme differenziato di parti, integrate e interattive, che concorrono a una comune finalità : la vita. Il sistema è aperto in quanto scambia energia con l' ambiente nel quale è inserito. Questo sistema è maggiore della semplice somma delle parti che lo costituiscono. Pertanto, la caratteristica di questa entità complessa, se comparata con le sue parti, risulta nuova o emergente e di livello superiore. Infatti, non è possibile comprendere il comportamento della totalità considerando e sommando le sue parti, ma partendo dalle funzioni che ogni parte attua e dalla conoscenza delle relazioni che le legano, è possibile comprendere e prevedere, entro certi limiti, il comportamento dell' insieme/sistema. Ogni sistema quando viene perturbato reagisce per tornare allo stato precedente. Il Sistema biologico umano, a determinate stimolazioni, reagisce con una risposta che tende a "Supercompensare". Questa capacità configura risposte adattative, ovvero "Plasticità del Sistema".

Ciò interessa in varia misura tutte le componenti del Sistema. Il periodo migliore per stimolare le risposte adattative è l'Età Evolutiva.

Lo sviluppo dell'essere umano in questo periodo è determinato dall' integrazione e interazione dei sottosistemi, che ne regolano la vita e l' attività, nonché dal loro equilibrio. L' ipocinesi specie in età evolutiva non ne consente lo sviluppo armonico e, in presenza di uno squilibrio alimentare, lo pregiudica.

LA SCUOLA ( II CLUB )



Fig. 5

no di contribuire allo sviluppo di :

1. Consapevolezza di se' attraverso la percezione del proprio corpo (funzioni propriocettive) e la padronanza degli schemi posturali e motori nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti (sintesi afferente e situazionalità) ;
2. Acquisire la conoscenza dei propri limiti e delle proprie valenze e impegnarsi per migliorare ;
3. Utilizzare il linguaggio del corpo e del movimento per comunicare, anche attraverso il ritmo e il suono ;

### L' Educazione Motoria

Le indicazioni del MIUR per la Scuola dell' infanzia e del primo ciclo d' istruzione in materia di Educazione Motoria sono a fondamento del rapporto di collaborazione, nell' ambito della sussidiarietà, tra la Scuola e la FIJLKAM. Nel secondo ciclo vengono mantenute le stesse indicazioni ma arricchite e variate in funzione della maturazione biologica e di una maggiore attenzione all' avviamento alla pratica dello Sport. Ciò sta a significare che l' attività attuata a scuola con il progetto federale condotto da esperti e accreditati formatori, attua i previsti "traguardi per lo sviluppo delle competenze" che sono anche fondamento e presupposto dell' apprendimento dei fondamentali della tecnica del JUDO, LOTTA e KARATE. Il comune interesse trova nel progetto concreta attuazione con benefici per i bambini. Pertanto, le attività neurocognitivo-motorie in "AMBIENTE ARRICCHITO" consento-

4. Acquisire molteplici esperienze e abilità in ambito gioco/sport ;
5. Apprendere in forma semplice e progressivamente piu' complessa le gestualità tecniche ;
6. Agire nell'ambito delle regole della sicurezza per se'e per gli altri ;
7. Riconoscere e comprendere i principi e i comportamenti che regolano il benessere psico-fisico, la cura del corpo, e la corretta alimentazione ;
8. Conoscere, comprendere e rispettare le regole nell'ambito dell'attività di gioco-sport, sport ;
9. Collaborare per il conseguimento di scopo comuni ;
10. Agire con continuità nel perseguire gli obiettivi che vengono progressivamente proposti.

Tutto ciò costituisce la struttura di un processo formativo che viene costantemente monitorato in funzione dei "traguardi delle competenze" fatti propri dalla FIJKAM.

Un più rapido e migliore apprendimento della tecnica Kumite e Kata passa, come è stato dimostrato dalle ricerche longitudinali effettuate nell'Istituto comprensivo Minozzi di Matera e al Camp di Cesenatico, dall'applicazione di quanto sopra indicato, in quanto sono rispettate le procedure che vedono prima acquisite le funzioni neurocognitivomotorie e poi appresi i fondamentali della Tecnica. Ciò assicura facilità, qualità e rapidità dell'apprendimento.

Si può affermare, concludendo, che una società ipocinetica induce alla scelta di strategie risolutive più complesse ma a molto efficaci qualitativamente e temporalmente più efficienti. I risultati sportivi ne sono testimonianza. ✿





# Come migliorare gli apprendimenti scolastici attraverso gli sport di combattimento e contribuire a sviluppare competenze spendibili nella vita di relazione

(Le arti del combattimento sono discipline sportive che educano alla pace)

di Roberto Tasciotti

Dirigente scolastico, esperto in Psicologia Sociale e Pubbliche Relazioni

## Considerazioni generali

I grandi cambiamenti avvenuti in questo ultimo decennio nella pubblica amministrazione come l'attribuzione di nuovi compiti agli Enti Locali, l'autonomia scolastica, la profonda trasformazione del modello sportivo italiano in atto a cominciare dalla riforma del CONI, ci hanno spinto ad individuare strategie operative, percorsi, in grado di contribuire alla valorizzazione della pratica sportiva quale veicolo formativo per i nostri ragazzi.

Qual è il ruolo della scuola oggi?

La scuola è collocata in una realtà generale complessa e in rapido e continuo cambiamento dove domina l'incertezza, la precarietà, la mancanza di punti di riferimento ed è caratterizzata da:

- A) diffusione della tecnologia, la nuova rivoluzione industriale è in corso e provoca mutamenti molto rapidi delle tecniche, dei profili professionali e delle competenze. L'economia si smaterializza, alcune attività produttive si esteriorizzano, dominano i servizi, il possesso e la circolazione dell'informazione divengono decisivi
- B) cambiamento dei processi produttivi e incertezza nel mercato del lavoro
- C) atmosfera culturale e morale indotta da massmedia
- D) moltiplicazioni delle informazioni
- E) mondializzazione dell'economia
- F) pluralità di agenzie di formazione

In questa realtà la scuola è diventata una delle agenzie formative con intenzionalità educativa.

## La scuola in un sistema aperto

Oggi, che l'Ente Locale è passato da erogatore dei servizi collegati al diritto allo studio a coattore di strategie formative, diventa determinante il lavoro per sviluppare moduli integrati nelle dimensioni trasversali e verticali dei processi didattico educativi.

L'offerta formativa, oggi, è spesso di tipo policentrico, il mercato è estremamente mutevole ed effimero spesso non è dotato di una progettualità educativa. C'è un'irruzione delle agenzie private.

Che fare?

Occorre sviluppare esperienze aggregative con elevati

coefficienti di immaginazione, fantasia, avventura. C'è necessità di realizzare un'alleanza di soggetti storicamente permanenti e intenzionalmente educativi con i loro specifici formativi elaborando una mappa delle opportunità e delle occasioni di incontro a livello di quartiere. La rete territoriale dovrebbe fornire occasioni di socializzazione, di ricerca e sviluppo creativo e non di trasmissione e riproduzione delle conoscenze, un rapporto sempre più stretto tra fare e pensare.

Abbiamo approntato un progetto teso a creare un siste-



ma sportivo che contrasti gli stati di isolamento e di solitudine, a riunire i grandi soggetti preposti all'educazione motoria e sportiva stipulando un patto formativo tra la scuola, l'ente locale e le associazioni sportive. Questa è una nuova concezione di "servizio" e di programmazione negoziata intesa come sviluppo e animazione di una rete di rapporti e relazioni che esistono all'interno di un territorio, a cui partecipano attivamente i soggetti sociali. La logica della rete si rifà al principio di sussidiarietà.

Il centro scolastico sportivo e culturale è il crocevia della strategia della formazione sportiva integrata per tutti, ed un agente della prevenzione del disagio.



### Gli aspetti educativi delle discipline federali

Gli Sport di combattimento sviluppano un'organizzazione mentale che regola sequenze cognitivo-motorie, favorendo nei bambini e nei ragazzi una concentrazione mentale necessaria per eseguire gli schemi delle discipline sportive. Tale mentalità è senz'altro utile ai giovani di oggi abituati a distrarsi facilmente e mantenendo la concentrazione dell'attenzione su bassi valori nel tempo. Inoltre permette agli allievi di assumere processi decisionali. Tali processi permettono agli allievi di assumersi delle responsabilità. Le capacità decisionali e di responsabilità sono pre-requisiti indispensabili ad ogni tipo di apprendimento.

### Obiettivi generali

Il nostro scopo è definire un percorso in continuità verticale, a partire dalla scuola dell'infanzia, e in raccordo trasversale con le associazioni sportive di base.

L'intendimento è quello di avviare un serrato confronto metodologico-didattico tra la scuola e l'associazione

sportiva per acquisire quelle competenze, raccomandate dall'Europa, utili a favorire l'inserimento nella vita di relazione.

Nei contenuti essenziali per la formazione di base, oggi si tende a valorizzare l'interazione tra tutti i linguaggi abbattendo la tradizionale barriera tra i processi cognitivi, motori e le emozioni, facendo emergere un'idea di persona come sistema integrato alla cui formazione e al cui equilibrio dinamico concorrono la componente percettivo-motoria, quella logico-razionale e quella affettivo-sociale. Ciò rappresenta un riconoscimento di pari dignità alle diverse forme logico-espressive delle ragazze e dei ragazzi.

La FIJLKAM col presente progetto intende rapportarsi all'istituzione scolastica, proponendo discipline di grande fascino e di tradizione millenaria, che traggono origine da epoche storiche e da luoghi e culture diverse. Tali specialità sono portatrici di ricchezza culturale e sono state completamente rivisitate e adeguate metodologicamente alla luce delle scienze motorie, delle neuroscienze e della moderna psicopedagogia.

Riteniamo, quindi, giunto il momento di mettere a disposizione della scuola questi valori culturali di appartenen-



za, identità, passione oltre al patrimonio di risultati acquisiti e pubblicati, durante le ricerche nell'ambito delle neuroscienze fin qui effettuate su individui in età evolutiva in collaborazione con i più prestigiosi atenei italiani.

Il progetto, adeguando, differenziando e modulando metodologie e contenuti delle discipline federali, vuole contribuire allo sviluppo

completo ed armonico della personalità dei giovani. I programmi proposti, distinti, progressivi e gradualmente, vengono predisposti secondo itinerari metodologici commisurati all'età, delineando una pratica scolastica divertente e soprattutto sicura.

Coerentemente con una convinta adesione alle indicazioni didattiche del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, la FIJLKAM ritiene opportuno presentare un programma differenziato per i diversi ordini scolastici, sperimentati ed ampiamente collaudati.

La FIJLKAM fa proprie le finalità della scuola dell'infanzia, del primo ciclo (primaria e secondaria), ovvero la promozione del pieno sviluppo della persona, ed intende contribuire alla creazione di uno stimolante ambiente di apprendimento, con apporti culturali delle sue discipline di origine occidentale e orientale in modo da contribuire a stimolare le varie dimensioni della personalità degli alunni e contribuire a favorire l'accesso a una conoscenza, interpretazione, simbolizzazione e rappresentazione del mondo anche secondo un approccio multiculturale e multi-etnico.

## I principi ispiratori

1. Aiutare i giovani a conoscere meglio se stessi, le proprie attitudini e potenzialità al fine di rispettare la propria persona, il rapporto con gli altri e sviluppare al meglio le naturali capacità psicofisiche;
2. Stimolare i giovani ad impegnarsi di più nello sport, nella scuola, nella società, nella vita in modo da raggiungere soddisfazioni e successi personali;
3. Applicare in situazioni concrete di gara, i principi del fair play.

## Buone pratiche richieste dalla convivenza civile

Il concetto di convivenza civile presuppone di superare il valore del "buon comportamento" da assumere nello spazio civile pubblico, ma richiede di praticare come bene comune pubblico anche il "buon comportamento" da assumere nello spazio privato in tema non solo di partecipazione e di coscienza politica, ma anche di circolazione stradale, di rispetto dell'ambiente, di cura della propria salute e dell'alimentazione, di comportamenti nel campo affettivo-sessuale.

## Antidoto al bullismo

La caratteristica più evidente del comportamento da bullo è chiaramente quella dell'aggressività rivolta verso i compagni, ma molto spesso anche verso i genitori e gli insegnanti. I bulli hanno un forte bisogno di dominare gli altri e si dimostrano spesso impulsivi. Vantano spesso la loro superiorità, vera o presunta, si arrabbiano facilmente e presentano una bassa tolleranza alla frustrazione. Manifestano grosse difficoltà nel rispettare le regole e nel tollerare le contrarietà e i ritardi.

## Le ipotesi per la scuola dell'infanzia e primaria

Attività in orario scolastico per le classi.

Il pomeriggio formazione del gruppo sportivo scolastico che può partecipare ai giochi studenteschi.

Attivazione di un laboratorio sulla motricità nel tempo pieno.

Stipulare una convenzione con la scuola, come da DPR 567/96 e DPR 156/99. Precisare che sarà elaborata una scheda di valutazione di ogni singolo alunno.

## Per la scuola secondaria di I grado

Proporre direttamente lezioni delle discipline federali. Le motivazioni da addurre sono quelle scritte nello schema di progetto.

Farsi inserire nel POF ( Piano dell'offerta formativa ).

La bozza di riforma della scuola prevede di inserire nell'orario scolastico della scuola primaria 1 ora di educazione fisica a partire dalla classe seconda.

Un bambino ha bisogno di 1 ora al giorno di attività motoria organizzata per acquisire in armonia gli schemi motori di base e le relative coordinazioni .

E' indispensabile far comprendere che l'iniziativa ha come obiettivi :

- 1 - l'apprendimento di capacità logico - motorie che saranno utili agli apprendimenti scolastici
- 2- l'acquisizione di comportamenti sociali positivi, anti-

doto al bullismo

3- contribuire al miglioramento del rendimento scolastico

4- collaborazione all'acquisizione di competenze trasversali, spendibili nella vita.

E non è cosa di poco conto.

## In conclusione

Cosa vorremmo insegnare in partenariato con la Scuola:

- Un percorso di comprensione ed apprendimento di uno stile di vita salutare.
- La "cultura" del movimento e della corretta alimentazione
- Migliorare gli apprendimenti scolastici specie per i DSA ed i BES
- Acquisire comportamenti solidali contrastando atteggiamenti destabilizzanti e antisociali favorendo la cooperazione
- Aumentare il controllo di se di fronte a situazioni conflittuali
- Avviare attività di ricerca, con il concorso delle neuroscienze, sull'intelligenza motoria
- Impegno nella ricerca educativa sulla gestione ed il controllo degli impulsi aggressivo - distruttivi, prodromici della violenza sociale:
- Nell'applicazione delle scoperte delle neuroscienze in tema di apprendimento e memoria;
- Nella capitalizzazione delle competenze cognitivo - motorie ed il loro transfert in altre discipline ed attività sociali. ✪







***Concentrati sulla sfida.***

***...al resto ci pensiamo noi.***

**TROCELLEN** ITALIA



**EUROPA SPORT**



Largo Beata Teresa Verzeri, 22 / 25  
00166 Roma - Italia

tel.: +39 06 6242245 r.a. fax: +39 06 6240363  
www.europa-sport.it e-mail: info@europa-sport.it

**VISITATE IL NOSTRO SITO: con la Vostra qualifica, potrete richiedere la chiave d'accesso per visionare il listino prezzi a Voi riservato!**

# Un aspetto originale del nostro progetto. Lo sport come contributo al rilancio dell'economia del Sistema-Paese

(La capitalizzazione delle competenze  
e il contributo degli sport di combattimento)

di Roberto Tasciotti

Dirigente scolastico, esperto in Psicologia Sociale e Pubbliche Relazioni

Nelle raccomandazioni del Parlamento e del Consiglio Europeo per realizzare la strategia di Lisbona 2020, si enucleano le competenze fondamentali che dovrebbero essere padroneggiate dai giovani. Competenze, abilità e conoscenze: quali relazioni? L'introduzione delle competenze comporta: un cambiamento nel lavoro: l'attenzione si sposta dal lavoro al soggetto che lavora (imparare al lavoro non imparare un lavoro) in aggiunta ad un cambiamento nell'insegnamento: al centro del lavoro dei docenti ci sono le competenze e non l'ampliamento delle conoscenze. Come noto le competenze indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro, di studio, nella pratica sportiva e nello sviluppo professionale e/o personale.

Con questo progetto intendiamo contribuire a far acquisire agli alunni quelle conoscenze e quelle abilità che svilupperanno delle competenze indispensabili in una società complessa.

Le abilità di vita, oggi ritenute indispensabili per fronteggiare il futuro, decodificando gli otto ambiti di competenze chiave sono:

- Padronanza linguistica e logico - matematica
- Padronanza dell'inglese e degli strumenti informatici
- Saper diagnosticare (reperire, trattare e utilizzare dati)
- Saper prendere decisioni
- Saper cogliere i nessi causali tra gli eventi, per analizzare le ragioni e prevedere le conseguenze
- Saper cooperare
- Saper progettuale
- Saper risolvere i problemi
- Saper adattarsi a nuove esperienze
- Saper comunicare chiaramente
- Pensiero creativo,
- Pensiero critico,
- Presa di decisione,
- Comunicazione efficace,
- Empatia,
- Gestione delle emozioni,
- Gestione delle relazioni interpersonali,
- Autoconsapevolezza,



- Gestione dello stress.

Queste abilità dovrebbero far parte del comune repertorio di competenze psico-sociali dei bambini e dei giovani. Se vediamo quali finalità didattiche abbiamo noi con le conseguenti metodologie didattico-educative, capiremo quanto siano importanti per la formazione dei giovani le discipline del Judo del Karate e della Lotta.

Infatti sviluppano e fanno acquisire le seguenti qualità :  
Discriminazione propriocettiva.

Discriminazione esterolettiva.

Coscienza e rappresentazione del sé;

Strutturazione dello schema corporeo;

Comprensione delle ambiguità senso-percettive;

Stabilità dell'attenzione;

Pensiero convergente e divergente;

Saper di assumersi responsabilità;

Saper prendere decisioni;

Rispetto delle consegne e delle regole;

Dare ordine e ritmo a sequenze cognitivo-motorie;

Saper interagire con gli altri in contesto situazionale;

Mantenere e trasformare le competenze.

Essere sempre pronti al nuovo, essere disponibili al cambiamento, all'innovazione a riformulare i propri saperi. All'orizzonte c'è l'imprevedibile rispetto al passato. Ciò determina paura, ansia.

Questo è il nostro contributo al risanamento morale ed economico del Sistema - Paese. ✦

# Apri a Fiumicino il primo centro per lo sviluppo dell'intelligenza motoria 3-5 anni

di Mariella Minacapelli

Vicepresidente Istituto Comprensivo Colombo Fiumicino

Si è concluso il primo anno di sperimentazione sullo sviluppo dell'intelligenza motoria tenutosi a Fiumicino dalla FJLKAM nell'istituto comprensivo Cristoforo Colombo sotto la supervisione del prof. Roberto Tasciotti nostro esperto e svolto dal tecnico federale Diego Falcone.

Questo progetto intende, perciò, suggerire dei percorsi didattici – organizzativi di attività motoria per tutti gli alunni appartenenti alla scuola dell'infanzia, mirando altresì a realizzare proficuamente la piena collaborazione fra il mondo della scuola, il movimento sportivo, le famiglie e gli Enti Locali.

## La nostra filosofia

Partiamo dai bambini di oggi che vengono spesso da situazioni ambientali (case, città, quartieri...) sempre più ristretti e chiusi dove la possibilità reale di "muoversi liberamente" va via via restringendosi.

Constatiamo giornalmente la progressiva perdita di abilità di base dell'infanzia, l'incertezza e l'impaccio nei movimenti, la difficoltà di "misurare" il gesto e l'azione: è compromessa la fisicità stessa dei bambini, il loro corpo, sempre più spesso in eccesso o carenza di peso e con difficoltà (debolezze posturali) diffuse. Il corpo di un numero sempre maggiore di piccolissimi, allevati in contesti abitativi e sociali costrittivi, presenta disfunzioni fisiche che si traducono in comportamenti esplosivi per quel bisogno fisiologico, sacrosanto a quest'età, di muoversi, correre, saltare, battere, combattere, urlare, picchiare, lanciare, appendersi, calciare, rotolarsi a terra.

Le recenti ricerche, condotte nel nostro Paese in questi ultimi anni, testimoniano come il gioco spontaneo si sia quasi totalmente estinto ed evidenziano come non più del 5 – 6% dei bambini, tra i 6 e i 10 anni, dedichino qualche ora ai giochi di movimento. Infatti, molte abitudini ludiche, del tutto sedentarie, stanno soppiantando, inesorabilmente, i giochi di movimento tradizionali in grado di coinvolgere i bambini dal punto di vista motorio. Sulla base di questi dati e dall'analisi sui nuovi bisogni dell'infanzia è nata l'esigenza di elaborare tale progetto.

Il mezzo principale con cui il bambino, con o senza ritardo mentale, arriva a modellare il proprio pensiero e a perfezionare la propria capacità di adattamento all'ambiente, è il corpo. Solo il bambino che ha una solida consapevolezza



za del sé corporeo, delle proprie emozioni oltre che delle informazioni provenienti dall'esterno, dispone dei mezzi necessari per sperimentare un autentico apprendimento. Le abilità percettive, di coordinazione motoria e di controllo della propria emotività fanno parte di quello che viene classicamente definito processo di sviluppo psicomotorio e costituiscono i prerequisiti essenziali per lo sviluppo psicosociale.

## L'articolazione delle lezioni

Le lezioni si sono tenute in una palestra adattata da noi nella scuola due volte alla settimana per un'ora al giorno. C'è stata la presentazione, in conferenza stampa, del progetto nella sede del Comune di Fiumicino alla presenza del Sindaco e degli assessori della dirigente scolastica dell'istituto Colombo dei nostri referenti scientifici proff. Aschieri e Tasciotti e della stampa.

Prima di avviare le attività ci sono stati incontri con la maestra della classe in sperimentazione. Sono state prese tutte le informazioni sugli aspetti relazionali della classe e sulle metodologie adottate. I bambini hanno poi effettuato dei test motori.

In particolare il progetto, era teso a:

- Favorire la partecipazione della totalità degli alunni, compresi i bambini diversamente abili
- Prevenire gli svantaggi dovuti alla sedentarietà, all'emarginazione sociale
- Acquisire un sapere motorio minimo garantito attraverso un'alfabetizzazione motoria.
- Acquisire gli schemi motori di base.





grafismo collegando questo ha un miglioramento dell'orientamento spaziotemporale e nel miglioramento dei processi attentivi in particolare i bambini estremamente vivaci con difficoltà a focalizzare l'attenzione verso il compito. I test di verifica hanno dimostrato l'acquisizione delle abilità ipotizzate nel progetto e su trascritte. Un altro obiettivo conseguito è che la scuola ha concesso per questo anno scolastico l'utilizzo della palestra per effettuare i corsi anche agli altri bambini di Fiumicino nella fascia di età 4-7 anni.

- Acquisire sicurezza di sé e padronanza del proprio corpo.
- Favorire un armonico sviluppo psicofisico.
- Favorire l'espressione corporea e la comunicazione.
- Sviluppare le qualità personali quali la sicurezza, l'autostima e la determinazione.
- Sviluppare comportamenti relazionali e sociali positivi quali il confronto e la collaborazione con gli altri, la solidarietà, la corresponsabilità, il rispetto e la lealtà verso i coetanei.
- Sviluppare le capacità relative alle funzioni senso - percettive.
- Coinvolgere attivamente l'Ente locale e la famiglie.

Importante è stato l'incontro con le famiglie. I genitori hanno fattivamente collaborato alla realizzazione della sperimentazione. Le spese sono state sostenute dalle famiglie per una modesta cifra di 10 euro al mese.

**Le qualità cognitivo-motorie su cui si è lavorato:**

- Discriminazione propriocettiva;
- Discriminazione esterolettiva;
- Coscienza e rappresentazione del sé;
- Strutturazione dello schema corporeo;
- Comprensione delle ambiguità senso-percettive;
- Stabilità dell'attenzione;
- Pensiero convergente e divergente;
- Assunzione di responsabilità;
- Assunzioni decisionali;
- Rispetto delle consegne e delle regole;
- Dare ordine e ritmo a sequenze cognitivo-motorie;
- Interazione neuro-cognitivo-motoria con gli altri in contesto situazionale.

Il monitoraggio condotto dal prof. Tasciotti ha evidenziato come i bambini in classe erano più attenti e collaborativi tra loro. La maestra sottolineava che complessivamente stavano migliorando nelle attività di prescrizione e nel

Le famiglie hanno chiesto espressamente di continuare questa importante esperienza per i loro figli.

Quindi possiamo dire che abbiamo ottenuto quello che ci eravamo prefissati aprire il "1 centro di sviluppo dell'intelligenza motoria per i bambini della scuola dell'infanzia".





# YACHTING

**LA NOSTRA MIGLIORE  
ANTIVEGETATIVA IN ASSOLUTO  
– PER I TUOI GRANDI MOMENTI  
IN MARE !**



## **NONSTOP *supreme***

- > Una maggiore durata fino a 24 mesi\*
- > Una eccellente protezione antivegetativa
- > Facile da applicare



\* La copertura antivegetativa dipende dalla temperatura dell'acqua, dall'intensità della vegetazione e dall'effettivo tempo di navigazione.

# I bambini e il movimento: il punto di vista del pediatra

di Michele Gangemi  
Pediatra di libera scelta, Verona  
Direttore di Quaderni ACP

I giochi e il movimento erano soprattutto spontanei, all'aperto, con momenti di aggregazione spontanea tra bambini e ragazzi. Questo tipo di movimento, in pratica, non esiste più, specialmente nei contesti urbani, ed è inutile illudersi che possa essere riproposto perché, comunque, i nostri bambini non potranno giocare in strada, non potranno fare a meno di passare diverse ore al computer e non potranno fare a meno di usare l'automobile se devono adeguarsi ai ritmi quotidiani dei loro genitori ( Quaderni ACP 2005; 4:140-142) . Sicuramente sono state intraprese lodevoli iniziative a sostegno del movimento a piedi o in bicicletta, ma le città non sono certo a misura di bambino. Il movimento e l'attività fisica spontanei per questi bambini sono stati sostituiti con l'attività sportiva che è quasi sempre molto strutturata, competitiva e organizzata dagli adulti.

In questa situazione lo "stare bene" con un corpo in forma, agile e con muscoli allenati, acquista una sfumatura un po' diversa: non è parte ma "deve far parte" della vita quotidiana. Fino ai primi decenni del secolo scorso la competizione sportiva era appannaggio dei soli maschi, come affermazione di potenza o come riscatto sociale. Le donne cominciano a partecipare a manifestazioni sportive, in pratica dopo la prima guerra mondiale, e i bambini si affacciano sulla scena dello sport ancora più recentemente, negli ultimi decenni del secolo scorso.

Questi stessi sono divenuti gli attori principali perché è proprio nell'età infantile e adolescenziale che si riscontrano le



più alte percentuali di adesioni alle attività sportive organizzate. Il benessere psicofisico di un corpo in forma sembrerebbe così garantito anche in carenza di attività motoria spontanea. La pratica regolare di attività fisica viene ritenuta un cardine fondamentale nel contrasto delle patologie croniche ed in particolare della sindrome me-



tabolica. La pratica regolare di attività fisica è un fattore determinante per la salute fisica e mentale e un investimento per il futuro: i ragazzi che praticano regolarmente movimento tendono ad acquisire uno stile di vita attivo che manterranno con buona probabilità anche in età adulta.

Nei ragazzi le raccomandazioni della Organizzazione Mondiale della Sanità ( OMS) si scontrano con attrattori spesso più allettanti quali computer e videogiochi.

Le ricerche italiane ( Quaderni acp 2010;3:103-105) sono in linea con quanto teorizzato con la Commissione per Determinanti Sociali di Salute dell'OMS ovvero che gli stili di vita individuali, che hanno un'azione negativa sulla salute, sono legati alle disuguaglianze sociali nella struttura sociale di un territorio. Essendo importante promuovere l'attività fisica sin da bambini, la scuola rappresenta uno spazio in cui poter fornire informazioni e stimoli a un elevato numero di bambini e ragazzi.

In una ottica di salute globale il benessere del bambino non sarà solo fisico in senso stretto, ma potrà aiutarlo ad acquisire competenze anche in ambito relazionale.

Il ridotto tempo di ascolto delle nuove generazioni è un problema , che prima di sfociare in quadri complessi, può essere migliorata con pratiche sportive che richiedono il rispetto delle regole condivise e valorizzano l'autodisciplina. Le arti marziali ben si inseriscono in questo quadro in quanto non espressione di una aggressività incontrollata, ma favorevoli l'autodisciplina e il rispetto delle regole. Il magazine della Società Italiana di Pediatria ( 2014;4:15-19) riporta come il Karate e il Judo siano utili sia ai bambini più insicuri in quanto infondono fiducia nelle proprie capacità sia ai più vivaci in quanto insegnano a controllare la propria aggressività. ✿



# Sport, salute e vita quotidiana: potenziare le funzioni esecutive dei minori attraverso l'attività motoria

di Rocco Di Santo

Sociologo, referente dell' Area Welfare di ENFOR (Policoro)  
Segretario della Società Italiana di Sociologia della Salute

## Sport e salute nella società odierna

L'Organizzazione Mondiale della Sanità negli ultimi decenni ha rivisto il concetto di Salute intendendolo come benessere da un punto di vista somatico, psicologico e sociale. Ha così invertito l'idea che la salute è semplicemente assenza di malattia, bensì l'ha intesa come costellazione di elementi che, tutt'insieme, configurano il profilo di salute della persona. (Di Santo, 2013)

Secondo questa logica, lo sport assume un ruolo importante poiché è in grado di garantire quell'equilibrio tra componenti strutturali-funzionali del corpo, aspetti psicologici e sociorelazionali.

Infatti, la *filosofia dello sport per tutti* costituisce una rivoluzione culturale che mette in gioco l'idea stessa di salute secondo una concezione olistica del ben-essere in grado di rovesciare in nuovi stigmati, e in oggetto di allarme sociale, manifestazioni come l'obesità o il tabagismo che in precedenti contesti culturali erano assurti come simboli di status (Porro, 2008).

La pratica sportiva come terapia sociale di massa ha finito per rimuovere la linea di frontiera che separava tempo libero, benessere e prevenzione sanitaria.

Nicola Porro, articola in tre tendenze dominanti la sportivizzazione della salute:

- quella che si ispira al fitness: ottimizzazione dell'efficienza fisica, coltivata attraverso una pratica motoria programmata e spesso personalizzata, a basso tasso di impegno agonistico;
- quella che fa propria la filosofia del *wellness*, cioè un'idea estensiva dello star bene anziché della semplice forma fisica in senso più che altro narcisistico;
- in ultimo, quella più rigorosamente salutistica in cui il movimento è inteso come cura di/per sé (*health care*), intendendo la salute secondo l'approccio biopsicosociale. Non è un caso che negli ultimi decenni la ricerca



medica ha dimostrato che l'inattività fisica costituisce un primario fattore di rischio per il sistema cardiovascolare, il metabolismo, il sistema muscoloscheletrico e per la salute psichica e somatica nella sua generalità.

Dunque, lo sport assume un ruolo sempre più centrale anche se in modo differente da persona a persona. La società odierna delega necessariamente anche allo sport un ruolo primario attraverso la "galassia del corpo in azione": educazione motoria, educazione

fisica, educazione sportiva e pratiche sportive *tout court*. In modo particolare con attività riguardanti l'età evolutiva. I bambini di alcuni decenni addietro – sostiene Bizzaglia (2008) – dopo aver imparato a camminare, imparavano a pedalare. Lo strumento adattato era un semplice, scheletrico triciclo di latta - in anni più recenti di plastica. Propulsioni muscolari, saperi motori rapidamente sviluppati, traiettorie di giorno in giorno più equilibrate, esplorazione della casa, del giardino e del cortile. Il triciclo era la preparazione alla bicicletta ma strutturava anche la capacità di ripresa dopo una caduta: le ginocchia sbucciate erano connaturate all'infanzia, all'azione, al gioco condotto liberamente ma sempre con grande serietà. Sudare, sporcarsi, vociare erano modalità consentite, non ancora ristrette da regolamenti condominiali, da ansie materne, da ignoranze magistrali. Il triciclo, la bicicletta, la palla; il cortile, la strada,

il parco; l'arrampicarsi, il correre, il lanciare, il saltare: un insieme elementare di condizioni, di mezzi, di luoghi, di prove giocose era (è) sufficiente a sperimentare le molteplici forme di movimento, le infinite possibilità del corpo.

Oggi le cose sono cambiate. I cortili sono diventati parcheggi, le strade troppo trafficate, insicure, prati e alberi entità distanti. Le più naturali attività quali correre o semplicemente camminare sono diventate, per i più giovani in particolare, semplicemente desuete, non considerate. È abituale vedere bambini e adolescenti intenti nello svolgere attività sedentarie tra le mura domestiche, come: guardare la tv, giocare con videogiochi, praticare con il computer. Attività se pur importanti ma se diventano eccessi comportano quello squilibrio tra le componenti summenzionate, ovvero condizioni patologiche o semplicemente stili di vita non sane (Bizzaglia, 2008).

L'origine della parola sport deriva dal francese antico *desport* che significa "portarsi lontano", ovvero allontanarsi. Se in passato l'allontanamento intendeva dalle mura cittadine per svolgere attività fisiche oggi lo possiamo intendere come portarsi lontano dall'ambiente domestico, sedentario e costantemente statico.

Ecco perché lo sport sostituisce quelle agenzie di socializzazione (famiglia e vicinato) divenendo ampiamente responsabile del benessere del bambino e dell'adolescente poiché potenzia quell'equilibrio psicofisico e sociale della persona. Inoltre, anche un'altra agenzia educatrice (ovvero la scuola) tende a limitare l'attività motoria. Una carenza dimostrata dal fatto che oltre la metà delle scuole italiane non dispone di una palestra e lì dove è presente spesso è inadeguata, malridotta, con arredo obsoleti a qualsiasi pratica sportiva. Inoltre non essendo materia obbligatoria nelle scuole materne e primarie è delegata alla buona volontà dei docenti, nonché alle loro competenze facoltativamente acquisite. Per questo, se un ragazzo italiano svolge circa 480 ore di educazione fisica in tutta la sua carriera scolastica, un suo coetaneo francese avrà fatto da 1.700 a 2.600 ore di sport; un ragazzo tedesco o greco circa 1.500 ore; uno svedese 1.300; un finlandese 1.200; un olandese circa 1.000, un turco 700. (Coccia, 2004).

### Il progetto "Movi...Mente"

Negli anni scolastici 2008/2009 e 2010/2011 è stato realizzato uno specifico progetto realizzato dalla Fijlkam di Basilicata, il Dipartimento Interaziendale di Neuropsichiatria per l'Età Evolutiva della Regione Basilicata e la Direzione Didattica 1° Circolo "P. G. Minozzi" di Matera. Tale progetto aveva come finalità la semplice dimostrazione dell'impatto delle attività motorie sugli atteggiamenti degli alunni, sul clima complessivo di classe, sul miglioramento degli apprendimenti e della capacità di attenzione e concentrazione da parte dei bambini. I risultati ottenuti sono stati sorprendenti dato che le attività motorie avevano comportato significativi miglioramenti nel rapporto tra pari, negli apprendimenti e nella concentrazione.

A distanza di qualche anno dalle prime esperienze, l'atti-

vità di ricerca-azione ha visto l'interesse della Fondazione Avisper che ha sostenuto il progetto al fine di ripetere l'esperienza. Per questa ragione nel prossimo biennio scolastico 2014-2016 saranno coinvolte le classi materne e primarie di quattro comuni rappresentativi della realtà lucana, per dimensioni demografiche e collocazione geografica: Matera, Potenza, Lavello (PZ) e Pomarico (MT).

La finalità del lavoro consiste nel ridurre le disuguaglianze delle performance e permettere ai bambini l'integrazione attraverso un'accurata programmazione delle attività in ambito scolastico ed extrascolastico, contribuendo quindi allo sviluppo delle funzioni esecutive attraverso attività motorie. I risultati attesi consistono nel miglioramento delle capacità attentive, il rispetto dell'altro, la gestione della paura e dell'ansia, l'introspezione, la comprensione dei ruoli sociali e delle gerarchie. Al termine si prevede che i bambini saranno in grado di: rilassarsi acquisendo la capacità di autocontrollo; di padroneggiare gli stati emotivi che creano disagio; di essere disponibili alla relazione con gli altri accettando la ricchezza della diversità; di rispettare i propri tempi e quelli altrui; di elaborare e rispettare regole comuni; di migliorare la dimensione comunicativa, relazionale ed espressiva attraverso una pluralità di canali come la corporeità, il movimento, il gesto; di migliorare la capacità di ascolto, di riflessione, di concentrazione; di sviluppare gradualmente la capacità critica.

L'attività sarà monitorata attraverso la raccolta di dati in fase iniziale e finale, tramite questionari anonimi somministrati alle famiglie degli alunni, offrirà indicazioni sulle abitudini comportamentali e sulle eventuali modificazioni intervenute. Gli strumenti di valutazione consistono in: test motori; test sulle funzioni esecutive; questionari sul comportamento; questionari di soddisfazione degli utenti (genitori); un diario osservativo da dare alle insegnanti; riduzione dei comportamenti disturbanti e miglioramento degli aspetti psicopatologici; audit con dirigenti, familiari e personale docente.

In conclusione possiamo nuovamente sostenere che per ottenere bambini, ragazzi, giovani più forti, agili, robusti e capaci è necessario garantire un giusto equilibrio tra corpo, psiche e una positiva relazione tra le attività svolte e la partecipazione sociale.

L'attività sportiva diventa così il tramite per ottenere tali risultati e gli istruttori rappresentano dei validi educatori non solo della pratica sportiva ma anche della vita quotidiana.

### Bibliografia

- Bizzaglia G. (2008) "Tre tricicli" in "Salute e Società" Anno VII n.2/2008. FrancoAngeli, Milano
- Coccia P. (2004) "Educazione fisica e sport nelle scuole d'Europa" Carabà ed., Milano
- Di Santo R. (2013) "Sociologia della disabilità: teorie, modelli, attori e istituzioni" FrancoAngeli, Milano
- Porro N. (2008) "La sportivizzazione della salute" in "Salute e Società" Anno VII n.2/2008. FrancoAngeli, Milano

  
ROBE DI KAPPA®



PHOTO: MARCO BOGLIONE

SPONSOR TECNICO



ROSALBA FORCINITI



# MOVI-MENTE

## L'attività fisica come modulatore del comportamento

di Carlo Calzone

Direttore Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria Infantile ASM Matera

Le arti marziali sono da sempre state riconosciute utili per migliorare alcune funzioni, quali la consapevolezza del proprio corpo nello spazio, l'autocontrollo, il rispetto delle regole e degli altri atleti. In particolare si sono visti notevoli miglioramenti in bambini con disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività o disturbo del comportamento, che hanno praticato le varie discipline della FIJLKAM. Questo dato empirico ha spinto molti neuropsichiatri infantili e pediatri a consigliare ai genitori di bambini con queste problematiche di avviarli tali discipline sportive.

Dal 2008 si è attivata una collaborazione tra l'UOC di Neuropsichiatria Infantile dell'Azienda Sanitaria di Matera, la FIJLKAM e l'istituto comprensivo Padre Minozzi di Matera, per inserire nell'orario scolastico un'attività motoria finalizzata a combattere l'ipomotricità, l'obesità infantile e favorire il benessere psicofisico dei bambini.

Il presupposto teorico, per cui è stata coinvolta l'Unità operativa di Neuropsichiatria infantile della ASL, era che l'attività motoria proposta potesse favorire il miglioramento di aspetti psicopatologici, l'aumento dell'autostima e la riduzione dei comportamenti disturbanti. In particolare nell'anno scolastico 2008-2009, il progetto che ha preso il nome di MOVI-MENTE, ha coinvolto alcune classi della scuola primaria, su cui sono state effettuate alcune valutazioni.

Prima e dopo il progetto sono stati somministrati ai genitori dei bambini coinvolti i questionari SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire, Goodman 2007), per valutare modificazioni su eventuali problematiche emozionali e comportamentali dei figli ed un questionario agli insegnanti per rilevare le modificazioni osservate.

Le modificazioni rilevate dallo strumento SDQ non sono risultate significative, sia per l'esiguità del campione, che per il numero ristretto di bambini con significative difficoltà di comportamento. Dal questionario proposto agli insegnanti, invece, risultavano significativi miglioramenti nel rapporto con i pari, negli apprendimenti e nella concentrazione. Questo risultato imprevisto ha costretto a cercare un nuovo costrutto teorico per poter capire perché l'attività motoria, proposta ai bambini potesse aver prodotto miglio-

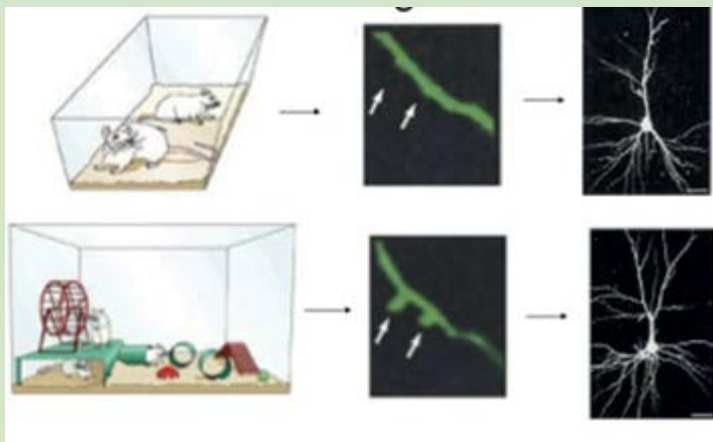
menti sugli apprendimenti didattici.

Il modello sperimentale di ambiente arricchito ci è sembrato essere quello più idoneo a spiegare questi risultati, sulla base delle ricerche scientifiche pubblicate negli ultimi anni.

L'arricchimento ambientale è stato definito per la prima volta da Rosenzweig et al. (1978) come un insieme di stimolazioni complesse, inanimate e sociali; negli animali di laboratorio l'inserimento in ambienti stimolanti, dove si può sperimentare un'attività motoria in compagnia di altri soggetti, ha prodotto aumento dello spessore della corteccia cerebrale e delle ramificazioni dendritiche, con miglioramento dell'attenzione, della memoria e del problem solving (fig. 1).

La maggior parte degli effetti osservati negli animali arricchiti sono simili a quelli riscontrati in animali sottoposti ad intenso esercizio fisico (Cotman e Berchtold, 2002); si è dimostrato inoltre che l'attività fisica migliora le funzioni

Fig. 1 Esempio di ambiente arricchito negli animali



cognitive (Fordyce e Farrar, 1991; Kramer et al. 1999; Churchill et al., 2002).

L'attività proposta dagli istruttori della FIJLKAM, presenta infatti tutte le caratteristiche tipiche dell'ambiente arricchito, in quanto l'attività motoria è proposta in un ambiente ampio e sicuro, all'interno del gruppo sociale di riferimento, con continue variazioni e novità, che richiedono l'attivazione di nuove strategie motorie e cognitive. ➔

In Italia il gruppo di ricerca di Nicoletta Berardi e Lamberto Maffei del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Firenze, Scuola Normale Superiore e Istituto di Neuroscienze del CNR di Pisa, sta portando avanti studi sugli effetti dell'ambiente arricchito sulla plasticità cerebrale umana, nel morbo di Alzheimer e nella maturazione EEG nei neonati.

Per giustificare il miglioramento delle prestazioni cognitive e didattiche nei bambini, riferito dalle insegnanti, si è pensato di attribuire questo effetto dell'ambiente arricchito all'implementazione delle funzioni esecutive (FE), intese come le abilità necessarie per programmare, mettere in atto e

portare a termine con successo un comportamento finalizzato ad uno scopo (Welsh e Pennington, 1988). Le funzioni esecutive sono un complesso sistema di moduli della mente, che regola i processi di pianificazione, controllo e coordinazione del sistema cognitivo e che governa l'attivazione e la modulazione di schemi e processi. Fra queste troviamo: l'organizzazione delle azioni in sequenze gerarchiche di mete, lo spostamento flessibile

dell'attenzione sulle informazioni rilevate, l'attivazione di strategie appropriate e l'inibizione di risposte non adeguate. L'impiego delle funzioni esecutive è indispensabile in tutti i tipi di problem solving, non solo in quelli più complicati ed astratti, come la soluzione di problemi matematici ed hanno un ruolo importante anche nell'acquisizione delle abilità sociali; la comprensione delle persone (metacognizione) ad esempio richiede uno sganciamento dell'attenzione dai propri stati mentali, per focalizzarsi sugli obiettivi, emozioni o desideri altrui.

Le funzioni esecutive si sviluppano ed organizzano nei primi anni di vita, fino ai 12 anni, età dopo la quale sono scarsamente modificabili (A. Diamond 2013).

La stessa autrice attribuisce alle FE fondamentale importanza in molti aspetti della vita quali: la salute mentale



(sono compromesse o deficitarie in molti disturbi psichiatrici), la salute fisica (scadenti FE si correlano con stili di vita a rischio come obesità, cattive abitudini alimentari, uso di sostanze, ecc.), il successo scolastico, lavorativo ed un adeguato inserimento sociale.

Sviluppare quanto più possibile nei primi anni di vita queste competenze riveste pertanto una rilevante importanza per implementare le risorse psichiche dei bambini.

Inoltre in Italia si è evidenziato che le scarse esperienze motorie nei primi anni di vita riducono la possibilità di praticare l'attività sportiva e stili di vita corretti; un effetto di questo è l'aumento dell'obesità infantile e l'altissimo abbandono dello sport negli anni della scuola primaria (elementare).

In base a queste considerazioni, nel corso del prossimo anno scolastico 2014-2015 verrà proposto un intervento ed una ricerca sui bambini di quattro anni in diverse scuole dell'infanzia della Basilicata.

Questo progetto si è potuto attuare grazie alla collaborazione con la Fondazione AVISPER, il cui

Presidente il dr Vito Cilla, in quanto pediatra, è da sempre attento alle problematiche dell'infanzia. ♦



# Aggressività e violenza: sinonimi apparenti ma antitetici

di Brunetto Chiarelli  
Ordinario di Antropologia  
Università di Firenze

Dal punto di vista sociobiologico e antropologico è bene distinguere la aggressività e la violenza individuale da quella di gruppo. Nell'ambito dei comportamenti individuali una distinzione deve poi essere fatta fra aggressività e violenza, che non sono sinonimi. Mentre la aggressività ha un substrato nelle caratteristiche biologiche dell'individuo, la violenza è in gran parte prodotto dall'educazione. Mentre l'aggressività è fattore positivo in molte delle sue manifestazioni ed è giustificabile dal punto di vista biologico, la violenza degli individui ha quasi sempre risultati riconducibili a fini di vantaggio individuale occasionale.

Non si ha infatti adattamento senza aggressività da parte dell'ambiente e degli individui che ad esso si adattano. L'aggressività, in questa accezione, può essere quindi considerata come causa di progresso, anche se suscettibile di trasformarsi in fattore distruttivo se l'ordine delle cose che altera è positivo.

E' la componente aggressiva della natura umana che ha

permesso all'uomo di modificare l'ambiente e di adattarlo alle proprie esigenze. La sopravvivenza stessa della nostra specie e il suo successo demografico è dovuto alla sua innata aggressività.

Essa è implicita in ogni impresa o attività che intraprendiamo, anche quando si tratta di una creazione artistica o di una realizzazione scientifica. Altra cosa, invece è la violenza, troppo spesso ed erroneamente considerata come sinonimo.

Premessa questa interpretazione dell'aggressività come stimolo di progresso, una netta distinzione deve essere fatta, fra aggressività individuale e aggressività di gruppo.

La aggressività di gruppo trova la sua giustificazione, dal punto di vista sociobiologico, come difesa della "home range", territorio di alimentazione giornaliero che le varie specie animali abitano e che delimitano di solito con grida e marcature, ma che raramente difendono con atteggiamenti violenti.

L'originarsi della aggressività per la difesa del cibo e del suo possesso negli Ominidi è stata descritta in ➔





dettaglio da Teleki negli scimpanzé. Questo è un atteggiamento che deve essersi sviluppato nelle prime fasi dell'ominazione, quando i nostri antenati dalla foresta passarono alla savana ed iniziarono una regolare attività di caccia. Questo tipo di aggressività deve poi essersi incrementato con la caccia di gruppo per la interazione stimolativa che gli uomini sanno darsi con le parole, con le grida di esaltazione, con le imprecazioni.

L'aggressività come sinonimo di violenza di gruppo o di guerra è pertanto un fenomeno quasi certamente tutto umano, la cui origine va ricercata nella natura gregaria degli individui della nostra specie, nella costituzionale remissività e nella passiva obbedienza propria di ogni essere umano. Quindi un fatto educazionale e niente affatto ereditario è alla base della violenza organizzata.

Nei fenomeni di violenza di massa come sono le guerre, l'individuo che è chiamato a combattere abbandona il proprio territorio, le proprie case, è privato dei normali rapporti sessuali ed affettivi e combatte per imperativi non di natura territoriale, ma sempre perché costretto da altri o perché motivato da stimoli di natura ideale e simbolica. Le guerre di religione ne sono un esempio eclatante. L'odio di natura ideologica è il fattore scatenante delle più feroci forme di genocidio.

Con Koestler vorrei riportare quindi l'origine dell'aggressività collettiva, quale quella che scatena le guerre, a due fattori caratteristici della civiltà umana: la sindrome del gregge (spirito gregario), e il linguaggio e i simboli.

Lo spirito gregario della condizione della condizione umana deriva anche dallo stato di dipendenza prolungata dell'adolescente dai genitori e dalla dipendenza di primi Ominidi carnivori dall'aiuto dei loro compagni di caccia contro prede più veloci e più forti di loro. Risultato di questi due fattori bioadattivi è la solidarietà tribale con i suoi vantaggi, ma anche con i suoi svantaggi.

La protratta dipendenza dei bambini e degli adolescenti dai genitori lascia tracce indelebili per tutta la vita ed è responsabile della sottomissione umana alla autorità dei superiori, dei leader e anche dei tiranni. E' in questo periodo più recettivo della vita, che va dalla nascita alla pubertà, che i giovani vengono "imprantati" con i credo politico religiosi delle tribù o dei gruppi sociali ai quali appartengono. Per difendere queste ideologie imposte loro solo dalla casualità della nascita, essi sono pronti a odiare e anche a morire.

La caratteristica gregaria della umanità esige la identificazione dell'individuo con un gruppo sociale e con un siste-



ma di credenze, anche se non razionale, con gli interessi economici di un leader o anche di un'entità astratta anche se contraria all'interesse dell'individuo e perfino all'istinto di autoconservazione.

Sono queste le credenze inculcate mediante l'educazione, quindi, piuttosto che l'istinto aggressivo dipendente dal cosiddetto "imperativo territoriale" i responsabili della universalità della guerra in tutte le società umane.

Altra caratteristica della condizione umana e causa prima delle sue acquisizioni culturali è l'intensa comunicazione interindividuale, non solo per eventi o fatti attuali, ma anche per lo sviluppo dei concetti che si realizza a mezzo del linguaggio articolato. Ma se il linguaggio è certamente la causa prima dello sviluppo della cultura umana e il veicolo principale di concezioni di fratellanza fra gli Uomini e di intuizioni sulla sacralità del Mondo e dell'Universo come quelle proposte dalle grandi religioni, è anche vero che le religioni sono un modo per circoscrivere il sacro, per delimitarlo, per ricondurlo nel potere riconosciuto di pochi uomini, magari dei Dittatori e di Tiranni; se il linguaggio è di per se un modo di espressione della "ragione" e del "progresso" ed è stato il sistema più efficiente per cementare fra loro i membri di una tribù primitiva e ora delle civiltà socialmente più avanzate, esso ha reso l'Uomo anche recettivo alla magia del grido di battaglia, al fascino sinistro di una croce uncinata o meno, di una mezza luna o della rappresentazione simbolica di strumenti di lavoro. Come scrive Koestler (1969): "senza linguaggio non ci sarebbe poesia, ma non ci sarebbe nemmeno la guerra".

Queste le ragioni per cui personalmente penso che il servizio militare è un dovere che ogni cittadino maschio, ma anche femmina, ha nei confronti dello Stato, ma che nessuna guerra possa essere aggettivata come "giusta" e il servizio militare come "vocazione di bene" indipendentemente di chi le definisce tali. ♦

# Sport e corpo umano

di Clarissa Giannerini  
Università degli studi di Firenze

## Presentazione

L'obiettivo del presente scritto è di informare in sintesi, elementi fondamentali delle funzionalità dell'organismo umano, associati ad una corretta attività sportiva, ed una sana alimentazione, all'adattamento ambientale ecc.. particolarmente per gli individui in fase di accrescimento.

Lo sport è salute, divertimento, collaborazione, eseguito in modo corretto ascoltando il proprio corpo.

## Fattori genetici

Una vasta letteratura ha affrontato l'analisi dei fattori responsabili della composizione corporea e della sua variabilità. Se è vero che la quantità di massa grassa dipende prevalentemente dall'alimentazione e dal tipo di vita condotta (sedentaria o dinamica), non va però ignorato il contributo del genoma.

Gli studi condotti sui gemelli e in famiglie con figli naturali ed adottivi hanno messo in evidenza una componente ereditaria visibile solo per il grasso percentuale, ma non per il grasso sottocutaneo.

Questo suggerisce che il grasso interno o viscerale è probabilmente la componente del tessuto adiposo maggiormente influenzata dal genotipo dell'individuo.

Nonostante che la componente genetica per il grasso sottocutaneo sia piuttosto bassa (5%), essa sembra essere di considerevole importanza nella variazione della sua distribuzione e nella determinazione dei siti preferenziali di deposito.

Un'osservazione a favore dell'esistenza di una componente ereditaria viene dalle differenze etniche nella distribuzione del grasso. Studi condotti negli Stati Uniti mostrano un prevalente accumulo periferico per i bambini bianchi, mentre gli afroamericani sarebbero caratterizzati da una distribuzione centripeta. Queste differenze sembrano essere indipendenti dalla quantità di grasso e dai fattori socio-economici e sembrano avere delle basi fisiologiche, che mettono in evidenza l'esistenza di fattori genetici nella distribuzione del grasso corporeo.

Nelle attuali popolazioni umane le variazioni di statura e del peso corporeo sono notevoli: da medie maschili di 185 cm di altezza si può arrivare a medie talvolta inferiori a 152 cm. Il peso corporeo di un europeo magro è approssimativamente di 61 Kg. mentre, in altri gruppi etnici, individui con il medesimo grado di magrezza possono raggiungere i 47 Kg.

Le grandi dimensioni corporee presentano vantaggi e svantaggi: un uomo di grossa taglia incute timore, ed in passato poteva essere favorito nei combattimenti corpo a

corpo e nella caccia ai grossi animali. Un uomo di grossa corporatura, inoltre, può occupare un maggiore spazio, è in genere più resistente, può intraprendere caccie che richiedono l'uso di più forza.

Lo svantaggio per l'alta statura e corpulenza, è, che richiedono un maggior apporto calorico, particolarmente durante l'accrescimento, ma anche per il solo sostentamento. Un bambino di grossa mole corporea, per costituzione genetica, si trova in condizione di particolare svantaggio in situazioni di carenza di cibo. Durante periodi di carestie, tali individui hanno minori possibilità di sopravvivenza.

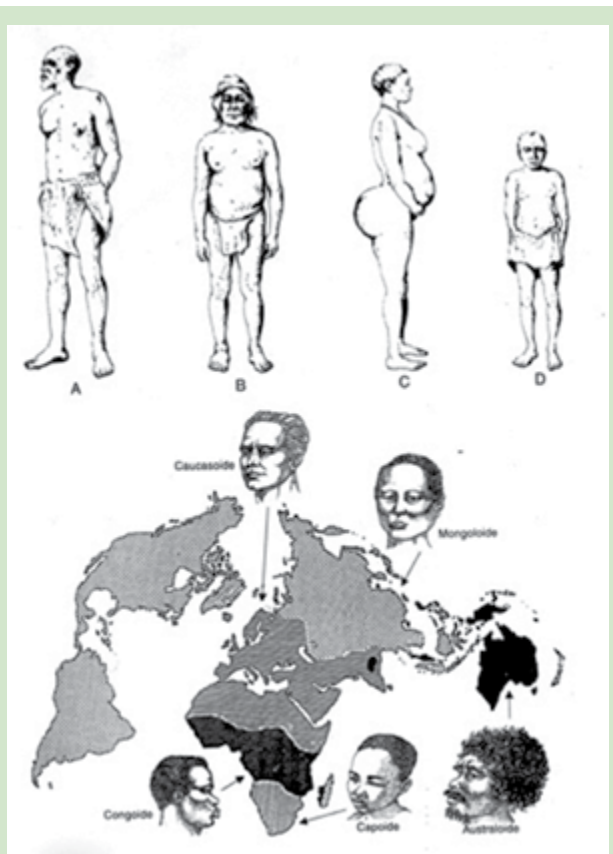
## Adattamento all'ambiente

Il problema dell'adattamento all'ambiente influenza anche la composizione corporea. Un individuo che vive in climi freddi deve minimizzare la perdita di calore ed aumentare la produzione, al contrario di un individuo che vive in climi caldi. Il freddo intenso è certamente l'estremo climatico più selettivo tra quelli in cui l'uomo è costretto a vivere. Infatti, in certi climi artici, senza adeguati equipaggiamenti, l'uomo perirebbe in pochi minuti.

A parte possibili moderni equipaggiamenti e la costruzione di ripari sociali (igloo), le popolazioni locali presentano adattamenti biologici peculiari, fra i quali il più evidente è la riduzione degli arti, principalmente quelli inferiori (Eschimesi). Queste modificazioni comportano, una conseguente riduzione della superficie corporea particolarmente adatta agli scambi termici, anche perché provvista di una doppia circolazione venosa peraltro organizzata, a livello superficiale, secondo un sistema in controcorrente. La vita nelle regioni desertiche richiede, un notevole adattamento dei meccanismi dell'omeostasi idro-elettrolitica per la conservazione dei liquidi corporei (acqua e sali). In condizioni molto avverse, quali quelle desertiche con scarsità di acqua, spesso i due meccanismi - dispersione di calore e trattenimento dei liquidi si contrastano con effetti anche gravi.

Fra le popolazioni umane adatte più ai climi desertici vi è quella dei Boscimani che, con la loro pigmentazione ➔





**Fig. 1 - L'adattamento umano al clima è tipico dei Negri dell'alto Nilo e del Sudan(A) e nell'Eschimese(B). La maggior superficie corporea del Negro facilita la dispersione del calore del corpo. La caratteristica figura della donna ottentotta(C) con lo sviluppo della steatopigia presenta il tipico esempio di adattamento al clima della savana. La piccola statura del pigmeo(D) con le braccia lunghe, è un tipico esempio di adattamento alla vita forestale.**

giallo – bruno e con localizzazioni peculiare delle masse adipose. Le donne di queste popolazioni hanno la caratteristica dello sviluppo della steatopigia, che costituisce un tipico esempio di adattamento al clima insolato e arido della savana. La steatopigia è dovuto all'accumulo del pannicolo adiposo nella regione dei glutei, ma anche al fatto che il sacro, in queste popolazioni, tende ad inclinarsi verso l'esterno. (Vedi figura 1).

Il grasso soprasternale e circumorbitale negli Eschimesi, anche se magri, oltre a dare il noto aspetto tondo al viso, costituisce principalmente una maschera protettiva contro i rigori del freddo polare. Il grasso dislocato nei glutei dei Boscimani rappresenta una chiara soluzione di compromesso tra il problema climatico e quello di riserva energetica: è infatti una riserva di calorie che, essendo limitata ad una zona circoscritta del corpo, non interferisce significativamente con la necessità della termoregolazione-dispersione di calore-di fronte alla calura equatoriale.

Si può affermare quindi che molto può essere fatto in favore dell'adattamento al clima, semplicemente modificando quantità e distribuzione del grasso.

Un altro fattore correlato con la composizione corporea è il metabolismo a riposo, che è determinato principalmente dalla massa magra corporea. Sulla base di studi condotti su famiglie e sui gemelli è stato osservato che circa il 15-20% della variazione dei valori di metabolismo a riposo sono il risultato dell'influenza dei fattori genetici.

### Composizione corporea

Quest'ultima varia notevolmente durante l'accrescimento e le variazioni nel contenuto del grasso corporeo sia assoluto che relativo iniziano già nella vita prenatale e continuano poi nella vita postnatale.

La massa grassa assoluta e relativa aumenta gradualmente durante l'infanzia in entrambi i sessi più velocemente nei primi 2-3 anni di vita con piccoli cambiamenti fino a 5-6 anni. Successivamente, in particolare dopo gli 8 o 9 anni, la massa grassa riprende ad accrescersi, con una maggiore velocità nelle ragazze rispetto ai ragazzi, continuando nelle ragazze ad aumentare gradualmente durante l'adolescenza. Nei ragazzi il grasso percentuale aumenta sino allo "sput" dell'adolescenza, cioè il periodo di massima velocità di accrescimento, durante il quale diminuisce toccando il minimo intorno ai 16-17 anni, per poi di nuovo aumentare durante la prima maturità. La diminuzione della massa grassa è accompagnata da un rapido sviluppo della massa magra.

Anche la distribuzione del grasso corporeo si modifica in entrambi i sessi durante la crescita. Sin dalla nascita vi è un accumulo maggiore di grasso negli arti piuttosto che nel tronco, in entrambi i sessi, e sino ai 7 anni il rapporto tra il grasso nei due segmenti rimane pressoché costante. Successivamente nelle ragazze la quantità di grasso del tronco e degli arti cresce più o meno linearmente fino a 18 anni. Invece nei ragazzi il grasso del tronco aumenta fino a 13 anni, per diminuire, poi, intorno ai 14 e riprende la sua crescita fino alla tarda adolescenza. Dopo i 12 anni si assiste ad un contemporaneo decremento del grasso negli arti. I maschi, quindi, durante l'adolescenza accumulano in proporzione più grasso nel tronco che negli arti.

### Differenze sessuali

La differenza tra maschi e femmine nei livelli di grasso rappresentano uno dei chiari esempi di dimorfismo sessuale. Le differenze sessuali nella composizione corporea sono trascurabili durante l'infanzia, ma diventano evidenti all'inizio della fanciullezza, sotto il controllo prevalente degli organi sessuali. Le due tipologie: gli androgeni che promuovono lo sviluppo muscolare durante il periodo preadolescenziale, mentre gli estrogeni promuovono lo sviluppo del grasso e la mineralizzazione delle ossa. È noto che le femmine presentano valori di grasso consistentemente più alti dei maschi a tutte le età e differenze significative fin dalla nascita. Il significato di queste diffe-



renze sta nella funzione riproduttiva della donna. Alcuni studiosi come Frish e Revelle avevano asserito che per la prima comparsa della mestruazione era necessaria la percentuale di grasso corporeo del 17%. Successivamente le ricerche hanno messo in dubbio la necessità di una percentuale così alta di grasso, dimostrando che la massa corporea al momento del menarca ha un ampio margine di variazione (28-97 Kg), e che regolari mestruazioni appaiono in atlete che hanno una percentuale di grasso corporeo inferiore all'8%.

E' comunque necessaria una percentuale minima di grasso per la funzione riproduttiva, poiché una perdita eccessiva di quest'ultimo comporterebbe amenorrea secondaria.

E' nota la tendenza all'accumulo di grasso nella vita e nei fianchi nella donna adulta, e nel tronco, in particolare nell'addome, negli uomini adulti che quindi possiedono una quantità maggiore di grasso viscerale. Tale dimorfismo sessuale viene di solito evidenziato mediante il rapporto vita-fianchi, che risulta maggiore nell'uomo e che viene usato per descrivere il tipo di obesità androide o ginoide. I maschi hanno la massa muscolare lievemente maggiore delle femmine al momento della nascita. La differenza aumenta al momento dello "sput" dell'adolescenza, così che le donne adulte hanno circa il 60% in meno della massa muscolare rispetto alla media dei maschi adulti, elemento che determina una differenza nella forza muscolare.

Mediante lo studio del tasso di escrezione della creatinina, è stato valutato che nei ragazzi la massa muscolare aumenta dal 42% al 54% del peso corporeo tra i 5 e i 17 anni, mentre nelle ragazze solo dal 40% al 45% tra i 5 e i 13 anni per mantenersi poi stabile. Il maggior sviluppo della massa muscolare è stato individuato tra i 10 e i 18 anni, quando i maschi guadagnano 33 kg di tessuto magro mentre le femmine solo 16 kg.

### Sport e composizione corporea

Gli atleti che praticano discipline quali lo lotta, ginnastica, danza, body building e le corse di resistenza devono tentare di raggiungere i livelli più bassi possibili delle adipe. In altri sport quali il lancio del peso, il football, il baseball, e il canottaggio, l'obiettivo preminente è incrementare la massa magra. Per ottenere validi risultati, qualunque sia lo sport è importante per l'atleta un'accurata valutazione corporea per raggiungere il livello ottimale di massa grassa e massa magra.

La massa grassa, che normalmente è del 18% nei maschi adulti e del 22% nelle femmine, negli atleti è di norma ridotta. E' stato osservato che la differenza del Fat% tra le donne atlete e le non atlete è maggiore della corrispondente differenza nei maschi.

E' stato dimostrato che per mobilitare i depositi di grasso è necessario un costante esercizio fisico di almeno 30'. Mantenendo l'intensità al di sotto della soglia anaerobica, la perdita di grasso sarà maggiore, poiché l'attività anaerobica è basata sul metabolismo dei glucidi anziché dei lipidi.



In ogni caso, comunque la composizione corporea varia a seconda dello sport praticato.

Per quanto riguarda la massa magra, anch'essa, dipende dal tipo di sport esercitato. Atleti che praticano sport di resistenza hanno una scarsa muscolarizzazione, mentre gli atleti che esercitano sport di resistenza hanno una massa magra superiore a quella dell'adulto medio di circa due volte. Quindi questi atleti avendo un forte sviluppo di entrambe le masse, saranno caratterizzati da un elevato peso corporeo.

### Esigenze alimentari fisiologiche della Persona

Mentre le popolazioni ad elevato livello tecnologico assumono in media alimenti che apportano un quantitativo calorico di molto superiore al fabbisogno giornaliero che è di 2500-2800 kcal per adulto, in altre parti del mondo 2000 kcal giornaliere costituiscono un fatto eccezionale, e per alcune popolazioni dell'Asia meridionale, addirittura la media scende anche sotto le 1500 kcal. Ma non è solo l'aspetto quantitativo ad avere importanza.

A parte la non equilibrata distribuzione qualitativa dei principali nutrienti alimentari (glucidi, grassi e protidi), molto spesso è la carenza di microelementi che produce situazioni gravi per intere popolazioni: la pellagra (malattia causata dalla carenza o dal mancato assorbimento di vitamina B, presente nel latte, verdura, cereali); lo scorbuto (carenza di vitamina C); il gozzo endemico (aumento del volume della tiroide, causato da carenza di iodio). Esempi ampiamente studiati e ben noti.

Esaminiamo le esigenze fisiologiche alimentari dell'Uomo. La meccanica fisico-chimica che permette all'organismo di espletare le sue funzioni vitali è indicato con il termine di metabolismo energetico, il quale si suddivide in *metabolismo basale*, i cui valori variano in base all'età, al sesso ecc., che rappresenta l'esigenza energetica minima in condizioni di riposo (come accennato precedentemente), e il *metabolismo* di relazione che dipende dall'entità del lavoro muscolare svolto compiuto nelle attività giornaliere. Le richieste energetiche per il funzionamento dell'organismo vengono ricavate principalmente da tre tipi di sostanze alimentari: protidi, lipidi e glucidi che hanno valore calorico diverso: le proteine hanno un coefficiente ca- ➔



lorico di 4,1 cal/g, i lipidi 9,3 cal/g e i glucidi 4,1 cal/g. Ma per garantire la sopravvivenza di un Uomo è necessario un apporto aminoacidico specifico. Alcuni aminoacidi essenziali come la *lisina* ( presente nel merluzzo, sardine, pollo, maiale, carni rosse, formaggio, soia e legumi) e la *treonina* (presente nei legumi, frutta secca ed anche nei funghi), infatti non sono sintetizzabili dall'organismo e devono essere assunti con la dieta. Altri come la *istidina* ( presente, nei legumi, carni di maiale, nel frumento, nel germe di grano, nelle arachidi), non sempre sono prodotti in quantità sufficienti, *specialmente nei giovani in fase di crescita*, e devono anch'essi essere introdotti attraverso la dieta. Altri ancora come la leucina (mais, pasta di grano duro, frutta secca, legumi, pollo, ricotta e nel pesce), la *isoleucina* (sardine, carne di bovino, agnello, pollo, nei formaggi, lenticchie, soia, uova, mandorle e nelle arachidi), la *metionina* ( pesce, cereali integrali, latticini come il grana o il parmigiano), la *fenilalanina* ( legumi, frumento, avocado, arachidi, formaggio, uova e la carne di coniglio), il *triptofano* ( cioccolato, banane, avena , latte, latticini, datteri, arachidi, carni, uova, legumi, pesci e semi di sesamo), la *valina* ( legumi, frutta secca, carne di agnello e di maiale, nel salmone nei formaggi), l'*arginina* ( partecipa alla formazione dell'ossido nitrico, dell'elastina, e del collagene, implicata nei processi immunitari), che nell'organismo umano vengono sintetizzati solo attraverso processi di transaminazione e pertanto la loro assunzione diretta attraverso l'alimentazione risulta utile, in quanto la loro sintesi può non risultare sufficientemente veloce.

Le proteine quindi risultano indispensabili per la sopravvivenza umana, come anche certe quantità di minerali, quali: sali di calcio, ferro, potassio, zolfo, sodio, magnesio, cloro e tracce di altri elementi. Indispensabile pure l'apporto di vitamine, che si distinguono in liposolubili e idrosolubili.

### Vitamine liposolubili e idrosolubili necessarie nell'alimentazione umana

#### Vitamine liposolubili

**Vitamina A** Si trova sotto forma di provitamina in molti tipi di frutta e vegetali (caroteni). E' anche presente nel tuorlo d'uovo e nel burro. La sua mancanza provoca effetti ritardanti sulla

crescita e danni all'apparato visivo.

**Vitamina D** E' presente nel latte, nel burro, nel tuorlo d'uovo. Quando non è presente si hanno danni al livello osseo (rachitismo, deformazioni allo scheletro).

**Vitamina E** Si trova nel fegato e nelle foglie verdi. Nell'uomo l'apporto alimentare è sempre abbondante; negli animali la sua assenza determina sterilità, distrofie muscolari, e disfunzioni nel sistema nervoso. La sua mancanza provoca emorragie.

#### Vitamine idrosolubili

**Vitamina K** Si trova nel pane, nei cereali in genere nel tuorlo d'uovo. La sua scarsità provoca danni a livello circolatorio e neurologico.

**Vitamina B1** Molto diffusa negli alimenti sia vegetali che animali: regola la respirazione interna cellulare. La sua carenza provoca alterazioni cutanee e disturbi della visione.

**Vitamina B2** Si trova in alimenti come carne, uova e legumi. La sua mancanza provoca lesioni a livello della cute.

**Vitamina C** E' presente nella frutta in generale e negli agrumi in particolare. La sua assenza nella dieta provoca lo scorbuto.

Tutte le esigenze sopra elencate, sono come riferimento all'Uomo attuale in popolazioni a tecnologia industrializzata. L'apporto di tutte le componenti elencate non è stato, né costante, né completo dell'evoluzione, ma proprio per questo è lecito pensare che il tipo di alimentazione abbia avuto una importante influenza selettiva sull'evoluzione della nostra specie.

Vorrei concludere specificando l'importanza fondamentale di una corretta alimentazione, soprattutto per i bambini e adolescenti in fase di crescita, abbinato allo sport, le arti marziali nel nostro caso.

Non sono simbolo di aggressività, al contrario! In queste discipline viene anche molto sviluppata la concentrazione, l'attenzione il contatto fisico e quindi la socializzazione tra i vari individui.

Da insegnante, mi sento in dovere ad incentivare i genitori a far crescere sani i propri figli, educandoli sotto il profilo alimentare, facendo loro praticare lo sport le discipline agevolandoli in questo percorso salutare. ✿







# TIMEOUT

## V I D E O

Vendita promozionale sui video di produzione

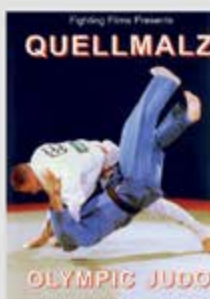
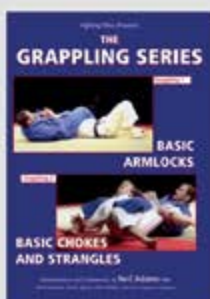
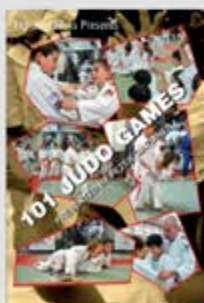
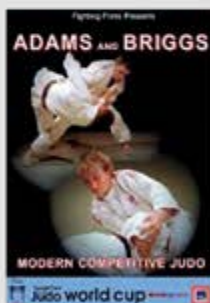
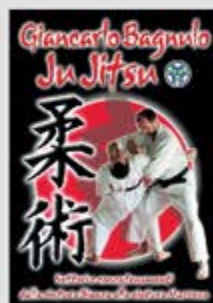
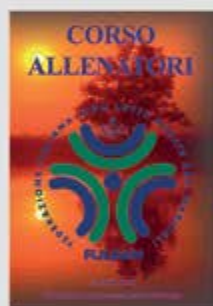


Per i lettori di Athlon tutti i dvd al prezzo speciale di

€15,00\*

da oggi  
disponibili  
anche  
in formato  
FILE  
DIGITALE!

CONTATTACI PER CONOSCERE GLI ALTRI TITOLI DELLA NOSTRA VIDEOTECA ALL'INDIRIZZO [info@timeoutvideo.it](mailto:info@timeoutvideo.it)



\* spese di spedizione escluse, offerta non valida sui titoli Fighting Films



# Movi - Mente

## Educazione motoria e sportiva nella scuola primaria

di Patrizia Di Franco

dirigente scolastico Istituto Comprensivo "Padre Minozzi" di Matera

La trasformazione che le nostre città stanno oggi vivendo, con una progressiva scomparsa degli spazi liberi dei giochi tradizionali che in essi si praticavano nonché l'emergenza, in sostituzione degli spazi liberi di gioco, del mondo ludico virtuale, hanno comportato una progressiva riduzione del cosiddetto "gioco motorio spontaneo", che occorre compensare attraverso un incremento e una diversificazione dell'educazione motoria e sportiva nella scuola a partire dalla scuola primaria.

Pur ritenendo indiscutibili l'elevato livello professionale e le competenze in campo didattico, pedagogico e metodologico degli insegnanti della scuola primaria, per quanto riguarda l'educazione motoria e pre-sportiva, gli stessi insegnanti avvertono la necessità di un supporto tecnico e di iniziative immediatamente spendibili nella prassi didattica.

L'Istituto Comprensivo "P. G. Minozzi" di Matera è da tempo impegnato nel promuovere ed integrare un'offerta formativa della scuola in grado di assicurare la maturazione globale della persona anche attraverso il raccordo tra sistemi formativi e l'interazione tra istruzione e mondo dello sport.

Per favorire e sostenere lo svolgimento di attività nel campo della Promozione ed Educazione alla salute nella Scuola si è avviata una collaborazione interistituzionale con l'Asm Matera - Dipartimento Interaziendale di Neuropsichiatria dell'età Evolutiva e la Federazione Italiana Judo Lotta Karate e arti Marziali Comitato Regionale Basilicata. La collaborazione ha dato corso ad un progetto sperimentale iniziato nell'anno scolastico 2008/2009 finalizzato allo sviluppo armonico della personalità dei bambini che frequentano la scuola primaria per favorire la loro adattabilità ai cambiamenti delle condizioni di vita attraverso un'attività motoria svolta in orario curricolare da esperti della Federazione in stretta collaborazione con gli insegnanti e con la supervisione del Dipartimento di Neuropsichiatria dell'età evolutiva.

Il progetto si è svolto dal mese di novembre al mese di maggio durante le due ore settimanali di insegnamento dell'educazione motoria nelle classi del secondo ciclo della scuola primaria con attività mirate a dare supporto agli apprendimenti scolastici intellettuali e sociali, monitorate attraverso la somministrazione di un questionario specifico elaborato dalla scuola per gli insegnanti coinvolti



nel progetto al fine di verificare eventuali variazioni comportamentali all'interno dei gruppi classe e di valutare l'impatto delle attività motorie sugli atteggiamenti degli alunni, sul clima complessivo di classe, sul miglioramento degli apprendimenti e della capacità di attenzione e concentrazione dei bambini coinvolti.

I questionari hanno mostrato ricadute costanti nel tempo e non troppo diversificate per gruppo classe. Nel complesso, è possibile affermare quanto segue:

- il 20% degli alunni, quelli cioè a rischio di dispersione o devianza o con disturbi del comportamento genericamente rientranti nei BES, ha mostrato miglioramenti nelle tre aree indagate
- Gli altri alunni hanno potenziato le capacità già buone in partenza
- Si evidenzia un miglioramento generalizzato relativo a potenzialità non emergenti nella didattica ordinaria e un miglioramento in tutti i punti relativi al lavoro di gruppo
- Interessante il dato che riporta un miglioramento nel processo di lavoro alla voce riguardante la capacità di seguire le fasi di lavoro e di rispettare i tempi assegnati
- Per gli alunni con disturbi dell'attenzione e del comportamento o, ancora, con ADHD certificata, sono da rilevare i progressi riguardanti la consapevolezza della propria personalità, la capacità di contribuire al lavoro di gruppo, l'assunzione di responsabilità in compiti operativi, la capacità di contribuire all'organizzazione del lavoro di gruppo



Le attività progettuali hanno evidenziato ricadute positive relative ad una serie di elementi fondamentali per lo sviluppo armonico delle competenze socio-cognitive degli alunni che vanno dal miglioramento complessivo delle capacità motorie al miglioramento delle capacità attentive, del rispetto dell'altro, della gestione della paura e dell'ansia, dell'introspezione, della comprensione dei ruoli sociali e delle gerarchie. Queste competenze sono state stimolate fin dal primissimo momento ottenendo oltre ad un effetto benefico sul tono dell'umore e sui livelli di attenzione, anche una sostanziale riduzione dell'aggressività, dell'impulsività ed oppositività.

Particolarmente significativi i risultati in relazione al fenomeno del "disagio scolastico" caratterizzato da fenomeni di difficoltà nel relazionarsi con gli altri e nel rispettare le regole e "gli altri" nella loro diversità, di bassa autostima, di scarsa motivazione all'apprendimento, di scarsa concentrazione ed autonomia, di apatia e di aggressività.

In tal senso, si evidenziano i seguenti risultati che hanno portato al miglioramento:

- Della costruzione di un'immagine positiva di sé, consolidando la fiducia nelle proprie capacità e nella possibilità di migliorarsi;
- Delle modalità di rilassamento e delle capacità di autocontrollo, padroneggiando gli stati emotivi che creano disagio;
- Della disponibilità alla relazione con gli altri accettando la ricchezza della diversità;
- del rispetto dei propri tempi e di quelli altrui;
- della capacità di elaborare e rispettare regole comuni;
- della dimensione comunicativa, relazionale ed espressiva attraverso una pluralità di canali: la corporeità e il movimento, il gesto;
- della capacità di ascolto, di riflessione, di concentrazione;
- dello sviluppo graduale della capacità critica.

La condivisione delle proprie difficoltà fisiche e di uso del corpo oltre che di autocontrollo e autoregolazione con altre persone e la sperimentazione di comportamenti, legati alle regole del gioco e di esercizi strutturato, che sono alternativi e socialmente accettabili ha favorito l'integrazione e aumentando le capacità di socializzazione e di adattamento di tutti i bambini.

In tal senso il progetto Movi - mente può rappresentare, un valido supporto e incrementare i fattori di resilienza dei bambini, cioè la capacità di far fronte alle difficoltà facendo ricorso a risorse proprie che, nel corso delle attività progettuali, sono diventate più evidenti a partire da quelle legate alle competenze motorie.

Queste, infatti, curate dagli esperti della Filjkam, hanno riguardato non un antagonismo esasperato nei confronti dell'avversario, ma il rispetto e l'accettazione del proprio limite nella prospettiva più generale dell'integrazione di parti più deboli di sé. In questo modo sono state attiva-

te e migliorate alcune competenze che spesso risultano compromesse nei bambini: armonia tra corpo e mente, capacità di autocontrollo e gestione dell'aggressività, senso del rispetto delle regole e dei turni, accettazione della frustrazione, riconoscimento del limite, tensione verso il miglioramento personale, capacità attentive, programmazione motoria, armonizzazione e finalizzazione dello sforzo, modulazione della forza fisica e mentale, rispetto dell'altro.

Lo scopo del progetto, considerata l'età degli alunni, non è stato quello di avviarli ad una attività sportiva. Tuttavia praticare le varie attività motorie ha consentito ai bambini di confrontarsi tra loro in un clima di accettazione delle difficoltà comuni crescenti e di sperimentare alcuni piccoli successi personali che sono di grande importanza per la costruzione di una migliore immagine di sé.

L'attività motoria, nonostante il sempre crescente uso di tecnologie e il conseguente scarso utilizzo delle capacità motorie da parte dei bambini, è particolarmente importante per la crescita. La sperimentazione di difficoltà crescenti insieme al gruppo di pari con cui si passa gran parte della giornata, i compagni di scuola, ha per questo dovuto utilizzare una didattica comprensiva della pluralità dei bisogni, aperta alle diversificate esigenze formative di tutti gli allievi, in cui la difficoltà è stata vissuta come stimolo e comune arricchimento. All'interno del contesto scolastico infatti, in ogni ambito disciplinare, il primo passo da compiere è il riconoscimento delle diverse abilità degli alunni al fine di elaborare efficaci, funzionali strategie e metodi di apprendimento: ogni allievo ha risorse e ricchezze da esprimere e valorizzare.

Interrogarsi su come sia possibile lavorare efficacemente nella scuola implica inoltre un'attenta riflessione sul ruolo dell'ambiente di apprendimento. L'attenzione deve concentrarsi sull'insieme della classe, e sugli aspetti cognitivi e tecnici ma anche sulle dimensioni affettive, socio-culturali e di comunità proprie del contesto d'apprendimento. Guardare agli studenti, ai loro bisogni ed alle loro risorse individuali e di gruppo, rende possibile adottare un approccio trasformativo, che ravvisa nelle differenze lo stimolo per lo sviluppo di pratiche educative a beneficio di tutti gli alunni e dell'intera comunità scolastica. È in questa direzione che la scuola può diventare un'organizzazione inclusiva e "in movimento".

# Arti Marziali effetto benessere

di *Clarissa Giannerini*  
Università di Firenze e Personal trainer

**Introduzione scientifica** Il funzionamento dei meccanismi cerebrali, per quanto concerne l'aggressività, dipende non solo dalla struttura fisica e chimica del cervello, ma anche da stimoli provenienti dal mondo esterno attraverso gli organi sensoriali, dalla situazione endocrina dell'organismo, dalle informazioni derivanti da precedenti esperienze ed anche da collegamenti che si stabilizzano fra esperienze precedenti ed esperienze attuali.

Ma oltre a questi aspetti, da un punto di vista etologico è interessante notare come negli animali e nell'Uomo esistono mezzi istintivi, o comunque subcoscienti, in grado di disarmare o disattivare le intenzioni di un eventuale aggressore.

Fra gli esseri umani si sono sviluppati comportamenti complessi e ritualizzati per dominare l'aggressività dei consimili. E' difficile ostentare la propria ira con qualcuno che si profonde in scuse. E' inverosimile uccidere un individuo che alza le mani in atto di resa. E' difficile sviluppare un litigio con qualcuno che si rifiuta di prendervi parte chiudendosi in se stesso.

Le reazioni comportamentali non dipendono solo dai sistemi nervosi, ma anche, dalle funzioni ormonali. Nel comportamento aggressivo giocano un ruolo rilevante gli ormoni emessi dalla sostanza midollare delle ghiandole surrenali (adrenalina e noradrenalina specialmente) e da quella corticale (cortisolo) e le fluttuazioni della serotonina.

Le catecolamine (adrenaline e noradrenaline) svolgono funzioni di trasmettitori del Sistema Nervoso Centrale. Esperimenti hanno dimostrato che l'applicazione diretta sul tessuto cerebrale di adrenalina e noradrenalina provoca svariati effetti quali l'insonnia. Si ritiene che gli ormoni della midollare surrenale che determinano gli stati emotivi, vengano escreti in relazioni a stimoli ambientali, e alcuni esperimenti inducono ad ipotizzare la possibilità che, a stati emotivi diversi, corrispondano catecolamine differenti. Sembra che il comportamento ansioso sia caratterizzato da un aumento di adrenalina ed il comportamento aggressivo di noradrenalina.

Situazioni emotive e sollecitazioni di natura psicologica rappresentano quindi fattori che stimolano l'aumento della secrezione ormonale.

Anche gli ormoni della corteccia surrenale, come il cortisolo, sembrano essere correlati alla carica emotiva che precede le reazioni di attacco e di fuga.

Inoltre bisogna considerare che gli ormoni interagiscono con altri ormoni e con la costituzione stessa dell'individuo nella estrinsecazione del comportamento. La reazione psichica degli ormoni corticosurrenalitici risultano, infatti, in buona parte condizionata dalla personalità del soggetto, infatti se sottoposti ad uguali tassi, alcuni soggetti diventano euforici, altri instabili ed ansiosi (ottimisti e pessimisti).

La serotonina agisce come vasocostrittore periferico ed è presente anche nei tessuti cerebrali. Quasi certamente essa svolge un ruolo specifico nella determinazione di comportamenti aggressivi.

Da ciò si può notare quindi, che una complessa interazione fra fattori endogeni (sistema nervoso ed endocrino) ed esogeni (situazioni ambientali del momento ed esperienze precedentemente avute) interviene ad influenzare il comportamento dell'individuo nel rispondere alle diverse situazioni ambientali.

**Tratto da uno scritto del Prof. Brunetto Chiarelli  
Ordinario di Antropologia Università di Firenze**

Nevrosi e psicosi non necessitano solo di terapie verbali o di psicofarmaci; le discipline marziali, che per propria natura fondono corpo e mente, hanno in questo campo virtù terapeutiche.

È noto che, rispettando determinate condizioni, l'attività fisica induca miglioramento dello stato di salute; e migliorare il proprio stato di salute sembra essere un'ambizione comune a molti. Ciò che invece merita di essere approfondito è che a pratica sportiva sono connessi determinati benefici psicologici, secondo l'attività fisica praticata.

L'effetto terapeutico dello sport sullo psichismo sembra evidente: lo sport è fondamentale per un armonico sviluppo della personalità; è strumento di educazione, di socializzazione, di equilibrio, e di terapia; è fondamen-

tale nello sviluppo ed è di notevole aiuto nei casi sia di nevrosi che di psicosi.

## Benefici

I paralleli tra psicoterapia e le arti marziali sono diversi. Si può affermare che tutte le arti marziali possono essere concepite come una sorta di psicoterapia. L'efficacia dell'approccio fisico è attribuibile alle basi fisiche (fisiologiche) dell'esperienza. Piaget mostrò che i bambini imparano primariamente attraverso vie visuali tattili e cinestetiche, che sono più tardi integrate in cognizioni più elevate; Stern sostenne che le modalità fisiche dell'esperienza è presente lungo tutta la vita, e la capacità di ciò che egli chiama "percezione trasmodale" indica che tale





per quella fisica. Come dimostrato da Kutz e collaboratori riguardo la pratica della meditazione, le arti marziali evidenziano problemi, che, osservati, possono essere trattati in psicoterapia: si rivelano per esempio in maniera chiara le difficoltà di relazione i sentimenti di paura e la regolazione delle distanze interpersonali. La pratica degli esercizi delle arti marziali può direttamente migliorare la salute mentale: favorisce l'integrazione di corpo-mente, il rilassamento, l'attenzione, la comunicazione, l'autoaccettazione; insomma, come una psicoterapia conclusa con successo, una pratica adeguata delle arti marziali

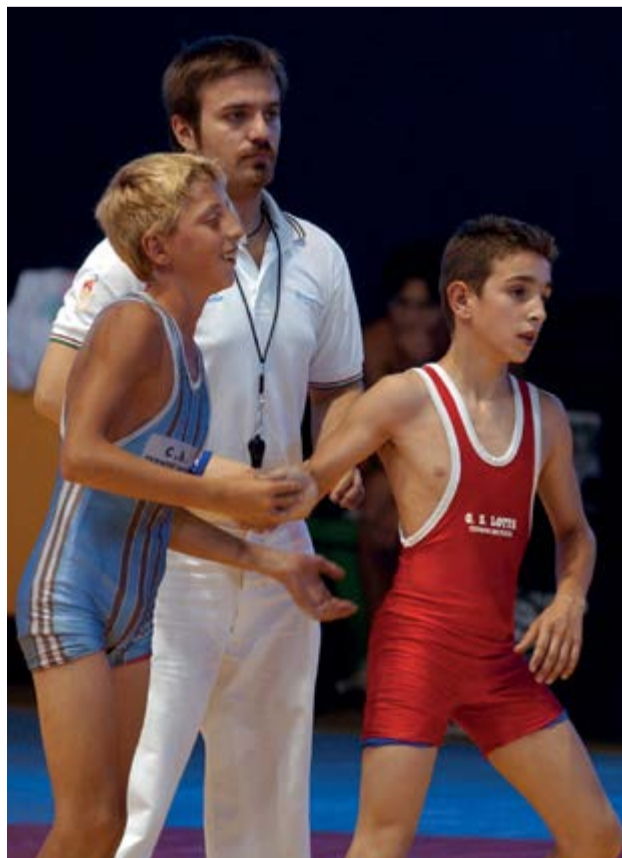
apprendimento fisico è automaticamente trasportato alla sfera cognitiva ed emozionale.

Fuller ritiene che alcune arti marziali posseggano qualità che sostengono la salute psicologica e promuovano cambiamenti personali in una direzione socialmente desiderabile. Parson trova anche una certa similarità di vocazione tra lo psicanalista e il praticante arti marziali; Nardi esamina i paralleli tra la rational emotive therapy di Ellis e alcuni principi della pratica marziale (per esempio il concetto di mushin, cioè lo stato in cui la mente non si fissa in particolare modo su qualcosa, ma rimane aperta e disponibile verso tutte le cose e riflette come farebbe uno specchio). Come Parson, egli considera le capacità di uno psicoterapeuta e di un maestro di arti marziali come essenzialmente complementari. Saposnek discute le similarità dell'aikido e le tecniche impiegate in terapia familiare strategica (per esempio una visione circolare della casualità, l'uso del paradosso e altri). Gleser e Brown fanno notare che il concetto di ju (morbido), cioè il cedere per usare la forza dell'avversario contro l'avversario stesso, è un concetto che è stato inconsapevolmente applicato in terapia dinamica e nelle psicoterapie strategiche di parecchi autori: Erikson, Watzlawick, Rogers, Bandler, e Grinderl. Reinhard collega l'aikido al metodo Feldenkrais.

Secondo Seitz e collaboratori le arti marziali hanno molto da offrire alla psicoterapia, particolarmente in termini di energia (chi o ki), per quanto riguarda il corpo, la mente e le relazioni interpersonali. Un'efficace gestione dell'energia è una dimensione importante nelle arti marziali, come nelle professioni riguardanti la salute mentale. A ciò si potranno anche raggiungere i concetti di distanza, tempi e posizione.

Weiser e collaboratori propongono appunto le arti marziali come utili, appunto, per la salute mentale oltre che

innalza i sentimenti di armonia, di controllo e il proprio senso di autostima. Il processo come nella terapia verbale, può essere doloroso, ma favorire un'occasione di crescita, in particolare per i soggetti nevrotici e aggressivi, per coloro i quali soffrono di sentimenti di inadeguatezza, un basso senso di autostima, ansia e depressione. ◻



Stuart e Sacco le vedono, inserite in un adeguato setting terapeutico, come uno straordinario aiuto, una forma di ego-building psychotherapy. Tali attività sarebbero anche sfruttate nel campo sociale, particolarmente nel trattamento di adolescenti violenti.

Una serie di studi mostra che la pratica di arti marziali favorisce un decremento dell'ostilità, rabbia, e la sensazione di vulnerabilità agli attacchi. La pratica favorisce anche un incremento dell'autoconfidenza, autostima self-control. Va però fatto notare, come non sia corretto studiare gli aspetti psicologici di chi pratica arti marziali in generale. Tali aspetti, infatti, varierebbero sensibilmente tra i praticanti dei diversi stili e delle diverse arti, proprio per i concetti e le filosofie che ne stanno alla base.

### Alcuni esempi

il karate; in uno studio di Foster studenti di karate mostravano un decremento dell'ansia di tratto, mentre quelli di aikido non facevano altrettanto. Guthrie ha trovato, che donne guarite da abusi psicosessuali, disordini alimentari, abusi di sostanze e crescita in famiglie disfunzionali riportavano che il karate era stato loro di aiuto per la guarigione. Il judo; risulterebbe essere utile a soggetti disabili, ma potrebbe anche favorire l'evoluzione di una psicoterapia, in particolar modo in soggetti regrediti e pazienti psicotici violenti difficilmente raggiungibili con una terapia verbale. Anche il tai chi chuan, viene usato con successo in soggetti con disabilità fisiche.

L'aikido negli adolescenti con problemi comportamentali fornirebbe maggiori incrementi nell'autostima rispetto al trattamento tradizionale, e altri studi rivelano che le arti marziali possono ridurre problemi comportamentali nei bambini. L'aikido è stato anche usato come strategia d'intervento in studenti con gravi disturbi emozionali.

Uno degli studi più citati in letteratura è quello condotto da Trulson: veniva così evidenziato che adolescenti identificati come delinquenti che avevano seguito per sei mesi un corso di taekwondo tradizionale (con tecniche di meditazione, brevi letture sul taekwondo e apprendimento delle tecniche fisiche) mostravano un decremento dell'aggressività e dell'ansia e un incremento dell'autostima.

Sempre più ricerche scientifiche condotte da psicologi e pediatri confermano gli effetti benefici che le Arti Marziali hanno sui bambini e ragazzi nell'età dello sviluppo. Secondo uno studio condotto da University Medical Center di Amsterdam in quanto sport le discipline marziali migliorano il flusso sanguigno e l'ossigenazione del cervello, riducendo lo stress e migliorando l'umore e la propensione ad applicarsi allo studio. Ma questo è solo l'inizio dato che sul piano psicofisico sono numerosi gli effetti benefici che si riscontrano nei bambini e nei ragazzi che praticano il Judo, il Ju Jitsu o il Karate, come per esempio il miglioramento delle capacità relazionali e comportamentali.

Gli studi scientifici sull'effetto benefico delle Arti Marziali e degli sport da combattimento nei bambini e nei ragazzi



adolescenti vengono condotte da alcune tra le più celebri università statunitensi già a partire dagli anni '50. Queste ricerche hanno dimostrato un incremento della capacità di concentrazione, della disciplina, delle capacità comunicative e relazionali. Ulteriori effetti benefici riguardano l'autostima e la capacità di combattere il bullismo attraverso la pratica di queste discipline.

Gli alunni imparano a sviluppare un'organizzazione mentale, che regola importanti sequenze psico-motorie, favorendo, quindi, la propensione ad assumere processi decisionali con differente grado di responsabilità. Infatti è stato dimostrato che le Arti Marziali producono la stimolazione cerebrale di quelle aree del cervello in cui avvengono i processi di calcolo e di analisi fondamentali nelle materie scientifiche.

Lo sviluppo della capacità di aggregazione e di socializzazione è l'altro cavallo di battaglia di queste discipline, che stimolano l'interazione collaborativa ed il confronto con i compagni, facendo acquisire coerenti comportamenti ispirati alla sicurezza e al rispetto.

Ulteriori studi universitari su ritmi cerebrali nel campo delle neuroscienze dimostrano come attraverso queste discipline i ragazzi imparano a controllare gli impulsi causa di gravi conflitti a scuola (vedi bullismo), a metabolizzare l'eccesso di aggressività distruttiva e riutilizzarla in modo



positivo. Ragazzi con comportamenti violenti, sottoposti liberatamente a sessioni di allenamenti nelle discipline del Judo del Ju Jitsu e del Karate, dopo un anno di impegno hanno ottenuto dei risultati lusinghieri sul piano sociale. Miglioramenti sul piano sociale sono stati registrati anche nei ragazzi, vittime del bullismo, che incrementando la sicurezza in se stessi, l'autostima e le capacità relazionali hanno in prima persona contribuito ad abbattere questo fenomeno quanto mai attuale.

### Mente e corpo

Le arti marziali non possono essere definite precisamente con il termine di sport quale noi lo intendiamo oggi: queste perché sono diverse nella concezione e negli scopi; hanno una tradizione e una componente filosofica e formativa che vanno infatti ben oltre la pura parte agonistica. Esse sono nate per motivazioni ed esigenze precise, e anche il loro storico significato. Per loro stessa definizione, il loro scopo è il perfezionamento del carattere.

Si può subito notare una differenza fondamentale: gli sport occidentali tendono ad enfatizzare la competizione, mentre le arti marziali orientali hanno posto più l'accento sull'autocoscienza. Hanno quindi alla base una filosofia inerente al loro stesso modo di vivere, che enfatizza tra l'altro l'osservazione rispetto all'azione, l'integrazione di corpo e mente, e ha una forte componente meditativa. Ed è perciò che anche negli aspetti non fisici delle arti marziali hanno un'influenza a lungo termine su cambiamenti psicosociali dei partecipanti. Le ricerche che comparano le arti marziali con altre attività fisiche suggeriscono in genere che

le prime producono cambiamenti psicosociali migliori sia in qualità che in quantità rispetto a quelli prodotti da molte altre attività. Il tai chi chuan, per esempio è ritenuto la pratica marziale per eccellenza per ridurre l'incidenza dello stress. Rispetto ad altre attività fisiche, riduce l'incidenza di incubi notturni e conduce a maggiori decrementi della rabbia e disturbi d'umore. Vi sono casi in cui i risultati forniti da una terapia marziale sembrerebbero essere migliori di una psicoterapia. Questo probabilmente perché le arti marziali consentono, per loro propria definizione, un soddisfacente lavoro sia sul corpo che sulla mente. Non si sa però esattamente quali aspetti influiscano maggiormente sui vantaggi psicologici offerti dalla pratica: potrebbe essere più l'aspetto fisico, o la filosofia che soggiace a ognuna di esse, o ancora l'influenza dovuta al maestro (molto più semplice allenatore); o, ancor più probabile, la combinazione di tutti questi fattori messi insieme.

A mio avviso, la figura dell'allenatore rappresenta un importante punto di riferimento per i ragazzi, che spesso trovano in esso, un modello di adulto complementare al ruolo dei genitori che può aiutarli nello sviluppo dei delicati cambiamenti psico-fisici.

Un'arte marziale è una delle poche attività che può essere praticata lungo l'intero arco della vita. Non è necessario avere uno scopo da raggiungere, basta semplicemente vivere ciò che si sta facendo. L'arte marziale è un viaggio in cui importante arricchirsi lungo la strada; non tanto arrivare a destinazione, se una destinazione finale esiste. L'importante è il processo, non il prodotto. ♦





## Foeldeak® Wrestling Mat School Edition

Leggero, robusto e economico! Ideale per bambini, principianti e sport scolastico.



### ❖ Foeldeak® Wrestling Mat Elements

- Dimensioni della Materassina: 1.000 x 1.000 o 1.000 x 2.000 mm (peso 2,5 o 5 kg)
- Spessore: 40 mm
- Taglio laterale: senza laminato
- Lato superiore: Superficie liscia bordata con moquette grigia per il fissaggio con il velcro del telo di copertura
- Lato inferiore: Strato anti scivolo
- Materiale di riempimento: struttura di riempimento ultra leggera in polietilene



### ❖ Foeldeak® Wrestling Mat Cover with Velcro Closure

- Materiale del telo: 100% poliestere, strato PVC su entrambi i lati
- Sistema di fissaggio: Chiusura a Velcro
- Termostabile da -30 ° a + 70 ° C
- 2 loghi "Foeldeak" stampati in bianco nella zona di protezione
- Colore: Doppia Colorazione giallo-rosso-giallo o blu-rosso-blu



### Prices Foeldeak® Wrestling Mat School Edition:

5 x 5 m .....	1.365,20 €
6 x 6 m .....	1.859,00 €
7 x 7 m .....	2.587,90 €
8 x 8 m .....	3.130,30 €
9 x 9 m .....	3.877,90 €
10 x 10 m .....	4.656,60 €

Prezzo compresa IVA, consegna franco palestra.

Telefono:  
+49 (8171) 38524-26

Fax:  
+49 (8171) 38524-29

E-Mail:  
sportmatten@foeldeak.com  
www.foeldeak.com

# L'attività fisica nel bambino

di Maurizio Vanelli

Professore ordinario di Pediatria, Università degli studi di Parma

Premessa:

*"Gli Stati riconoscono al fanciullo il diritto al riposo ed al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica [...]"*

*art. 31 della Convenzione dell'ONU sui diritti dell'infanzia*

Perché conviene che anche i giovani facciano sport? Perché il giovane che fa sport cresce meglio e si ammala meno di chi spreca il proprio tempo libero davanti alla TV, alla playstation, al computer... Rispetto a un suo coetaneo pigro, lo sportivo ha muscoli più tonici, mantiene una posizione più corretta, si muove con maggiore elasticità, è più intelligente, riesce meglio a scuola, rispetta di più i compagni, ha un miglior controllo del senso di fame e diventa così meno frequentemente grasso.

Quale è l'età giusta per iniziare a fare sport? E' consigliabile avviare i bambini all'attività sportiva a partire dall'età di 5 anni, perché a quest'età sono sufficientemente sviluppati, agili e capaci di equilibrio, ritmo, orientamento.

Quali sono gli sport più utili e meno consigliabili? Dai 5 agli 8 anni, sono consigliabili gli sport che sviluppano il tono muscolare, come il nuoto e la ginnastica, che oltre tutto servono a prevenire posture scorrette e la scoliosi. Prima dei 5 anni, si può iniziare con il gioco della palla. Dopo gli 8 anni, non esiste uno sport più adatto di un altro: tutte le attività sportive vanno bene purché scelte secondo la personalità del bambino. Sono sconsigliati gli sport che favoriscono lo sviluppo dei muscoli di un solo

lato del corpo, come il tennis. E' importante individuare lo sport che meglio veste il carattere del bambino. Gli sport individuali senza contatto (corsa, salto, nuoto, tennis, ginnastica, ciclismo, canottaggio, sci) sono molto indicati per i bambini che hanno interesse a primeggiare sui compagni. Gli sport individuali di contatto (arti marziali, lotta e scherma) sono indicati soprattutto per i bambini un po' goffi nei movimenti, che devono imparare a controllare i propri slanci seguendo le regole del gioco, senza far male agli altri; ma possono, però, essere utili anche per i bambini timidi che evitano temendolo il contatto fisico con gli altri. Gli sport di squadra di

contatto (calcio, rugby, pallacanestro, pallamano, pallanuoto) sono adatti in particolare ai bambini che manifestano difficoltà a stare con altri coetanei, che sono troppo individualisti o che pensano di essere sempre "i migliori". Lo sport di squadra senza contatto (pallavolo) è adatto ai bambini che sono interessati ad uno sport di squadra che richieda notevole concentrazione e che sia privo di ogni forma di contatto fisico.





Come deve alimentarsi un giovane che fa sport? Il giovane che pratica attività sportive ha bisogno di un maggiore apporto di energia. Ne consegue che le sue razioni alimentari devono essere più abbondanti del solito e consumate con regolarità. Quando l'attività è programmata è indispensabile che nelle ventiquattro ore che precedono l'impegno atletico, i suoi pasti siano ricchi di carboidrati come pane, pasta, patate, riso, prodotti da forno e cereali in genere. Con questo tipo di alimenti, i muscoli e il fegato fanno il pieno di glicogeno che rappresenta l'unica forma di deposito di energia nell'organismo umano. Durante lo sforzo fisico del giorno dopo, il glicogeno si trasformerà in energia pura (glucosio) e il giovane potrà esprimere al massimo le proprie performance sportive.

Come si può rifare il pieno di energia prima di andare in campo? I ragazzi in gamba rifanno il pieno di energia con una colazione cosiddetta all'italiana, proprio come quella dei campioni dello sport: frutta fresca, latte parzialmente scremato, pane, biscotti o fette biscottate o cereali, marmellata o miele. Con questo tipo di prima colazione è più facile essere primi. Chi incomincia la giornata con una buona colazione ricorda meglio quello che ha studiato, è più attento e ha maggiore concentrazione a scuola. È stato accertato: riesce meglio in matematica. Chi va in campo al mattino senza avere fatto colazione si stanca di più, è più impacciato negli esercizi, vince meno le gare. Tutto questo avviene perché ha poca energia in corpo.

Qualche consiglio per fare sport con soddisfazione. Un consiglio preliminare: fare attività fisica a distanza di almeno 3 ore da un pasto principale. Supponiamo che l'attività venga svolta alle 4 del pomeriggio. In questa eventualità, si raccomanda a mezzogiorno: un primo piatto di pasta o riso con pomodoro, olio di oliva e un po' di parmigiano; un secondo di pollo o tacchino o pesce accompagnato da insalata; una porzione di pane; un frutto di stagione. Se invece l'attività fisica viene fatta vicino al pasto principale? Meglio scegliere un piatto di pasta o riso con condimento leggero (pomodoro e olio di oliva) e una spremuta di arancia. In alternativa: tre fette di pane con marmellata e una centrifuga di frutta; oppure, una porzione di crostata o merendina da forno non farcito con una macedonia di frutta. E se l'appuntamento con lo sport è molto distanziato rispetto al pasto principale, che so, alle 6 del pomeriggio? In questo caso è consigliabile consumare una razione cosiddetta di attesa (di fare sport), ad esempio una bevanda debolmente zuccherata come un succo di frutta diluito con acqua in rapporto di 1:1 (100 cc di succo+100 cc di acqua) che deve essere sorseggiata fino a 30 minuti prima dell'impegno.

Molti bambini prima di entrare in campo assumono zuccherini, cioccolato, miele, bevande molto dolci... È una buona abitudine? No. L'ingestione di zuccheri a rapido assorbimento stimolano il pancreas a produrre una grande quantità di insulina che accelera il consumo di glucosio da parte dei muscoli. Risultato: le riserve energetiche per le attività fisiche vengono precocemente bruciate e



la resa diminuisce.

Durante l'attività fisica è consentito prendere qualcosa? Certamente. Durante l'attività fisica è prudente bere acqua o succhi di frutta diluiti 1:1. allo scopo di compensare le perdite di acqua e sali attraverso il sudore. Il consiglio è di bere a intervalli di 15 minuti un bicchiere di liquidi. Se l'attività fisica si prolunga per più di 2 ore con poche pause, è possibile assumere con i liquidi anche zuccherini o piccole quantità di miele, marmellata, cioccolato.

Alla fine dell'attività fisica? È fondamentale reintegrare le scorte idriche e le riserve energetiche del corpo. Occorre bere allora acqua fresca (non ghiacciata) a piccoli sorsi oppure spremute e centrifugate di frutta diluite in acqua. Mettendosi a tavola, occorre dare la preferenza a un primo piatto di pasta ricco di vegetali e legumi, un secondo di carne o pesce, una porzione di pane, abbondanti di ortaggi di stagione, e per finire frutta fresca. Come dopo cena, un lunga dormita ristoratrice.

Un ultimo consiglio per i ragazzi che stanno andando in campo... Bere, bere spesso durante la giornata. Devono sapere che più della metà del loro peso consiste in liquidi. Se vogliono mantenersi sani e attivi, devono bere almeno 5 bicchieri di acqua al giorno, soprattutto se fa caldo. Non bisogna aspettare che arrivi la sete per bere perché se si ha sete significa che il nostro corpo ha già perso molta acqua, ha incominciato a disidratarsi. Si preferisca acqua naturale, ma si può bere anche tè, latte, succhi di frutta. ♦



# Lo stimolo giusto al momento giusto

di Antonio Paoli

Laboratorio di Nutrizione e Fisiologia dell'Esercizio,  
Dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Padova

Partiamo da un presupposto ormai consolidato: è impossibile un allenamento delle capacità coordinative ed organico-muscolari (o condizionali) che abbia la stessa efficacia nelle diverse età dello sviluppo. Infatti nessuna capacità può essere allenata con la stessa risposta in età diverse. Per capacità intendiamo i talenti che contribuiscono alla prestazione dell'individuo e sono alla base di una serie di abilità e/o di compiti diventandone in seguito la trama e la struttura portante<sup>1</sup>.

Sono ormai storia le classiche ricerche che hanno studiato lo sviluppo neuromotorio del bambino 2-5 definendo le età sensibili per sviluppare le differenti capacità condizionali; nella prima infanzia (4-5 anni) i bambini sono maggiormente predisposti allo sviluppo della resistenza, mentre l'andamento dello sviluppo del sistema nervoso centrale favorisce l'addestramento alla destrezza e alla velocità fino ai 14 anni circa (Tabelle 1 e 2).

anni	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
mobilità articolare										
rapidità										
resistenza aerobica										
forza										

Tab 1 Fasi sensibili dell'allenamento delle capacità condizionali. Modificata da Moro et al.<sup>6</sup>



anni	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
apprendimento motorio										
differenziazione e controllo										
reazione										
orientamento										
ritmo										
equilibrio										

Tab 2 Fasi sensibili dell'allenamento delle capacità coordinative

Anche se spesso usate come sinonimo nel linguaggio comune capacità ed abilità sono due cose distinte. Secondo Hotz<sup>7</sup> le capacità sono il presupposto per l'acquisizione delle abilità; l'acquisizione di queste ultime dipende dall'interazione tra le caratteristiche fisiche, i processi neurofisiologici e i processi intenzionali. Una capacità è una caratteristica individuale influenzata principalmente dalla genetica ma anche dal processo esperienziale e dall'allenamento ed è in genere duratura (questo vale per quelle coordinative), mentre l'abilità è necessariamente legata all'apprendimento<sup>8</sup>. In generale gli schemi motori di base o, più correttamente, se volessimo rifarci alla definizione anglosassone Fundamental movement skills (FMS), le abilità motorie di base (AMB), sono considerate le fondamenta che portano all'organizzazione delle complesse sequenze di movimento che saranno poi fondamentali nell'attività fisica, spontanea od organizzata durante le diverse fasi dello sviluppo, fino all'età adulta<sup>2-5</sup>. Le AMB si sviluppano durante l'infanzia e successivamente vengono raffinate ed adattate ai diversi contesti ed alle necessità motorie dello sport specifico<sup>5,7-12</sup>. Esse includono abilità di tipo locomotorio (corsa o salto), manipolative o di controllo degli oggetti (afferrare e lanciare) e di stabilità (ad esempio equilibrio statico e dinamico). Chiaramente i bambini sono in grado di sviluppare delle forme rudimentali dei movimenti fondamentali anche in condizioni di sottostimolazione motoria come avviene ai giorni d'oggi ma una adeguata proposta di ABM permette di migliorare le future prestazioni motorie. L'acquisizione di una adeguata e matura competenza motoria avviene però solo tramite una pratica adeguata, la giusta quantità di rinforzi positivi e di feed back e con una corretta attività didattica<sup>12</sup>. Qualora queste precondizioni non venissero rispettate i ragazzi potrebbero manifestare un ritardo nello sviluppo delle corrette ABS. A questo proposito la National Association for Sport and Physical Education's (NASPE) Active Start sottolinea come lo sviluppo della abilità motorie di base debba essere una componente imprescindibile dell'educazione nella scuola primaria; anche le linee guida inglesi e statunitensi insistono su questo punto. D'altronde anche l'attenzione nei programmi ministeriali e la recente sperimentazione

con il Progetto di Alfabetizzazione Motoria indica come tale aspetto sia stato colto anche dai politici e amministratori italiani. Nonostante questo però il livello di ABM nei bambini di vari paesi industrializzati è sconcertantemente bassa. Ad esempio una recente ricerca condotta negli stati uniti ha dimostrato che solamente la metà dei ragazzi tra 9 e 12 anni possedevano le abilità sufficienti in alcuni gesti motori semplici legati alla pratica sportiva<sup>13</sup>, stessi risultati sconcertanti giungono anche da altri paesi. L'Italia non figura in condizioni migliori: i risultati di 67 studi diversi condotti in 23 paesi europei tramite lo strumento del EuroFit test (una batteria di test standardizzati per caratterizzare lo stato fisico ed atletico dei giovani) ci mostra come l'Italia occupi una posizione assolutamente non lusinghiera: penultimi<sup>14</sup>.

Classifica	Paese	z-score totale
1	Finlandia	+0,39
2	Slovacchia	+0,35
3	Islanda	+0,35
4	Repubblica Ceca	+0,32
5	Estonia	+0,32
6	Svizzera	+0,28
7	Lituania	+0,22
8	Olanda	+0,16
9	Germania	+0,10
10	Turchia	+0,06
11	Polonia	+0,02
12	Bulgaria	+0,02
13	Latvia	+0,02
14	Spagna	+0,01
15	Francia	+0,01
16	Belgio	+0,00
17	Romania	-0,09
18	Albania	-0,17
19	UK (Irlanda del Nord)	-0,22
20	Grecia	-0,23
21	Ungheria	-0,27
22	Italia	-0,31
23	UK (Galles)	-0,42

Tabella 2 Classifica dei 23 paesi analizzati basata sui risultati totali nei diversi test (Z-score più elevato= punteggio migliore) da Tomkinson<sup>14</sup>.



Questa situazione sembra indicare (al di là della triste situazione del nostro paese) anche un progressivo declino delle competenze motorie dei nostri giovani. Infatti le misure riferite alle componenti condizionali o organico-muscolari (di cui abbiamo memoria storica) sono preoccupanti.

Il seguente grafico di Tomkinson<sup>15</sup> indica bene cosa sia avvenuto negli ultimi anni riguardo le principali capacità organico-muscolari (condizionali).



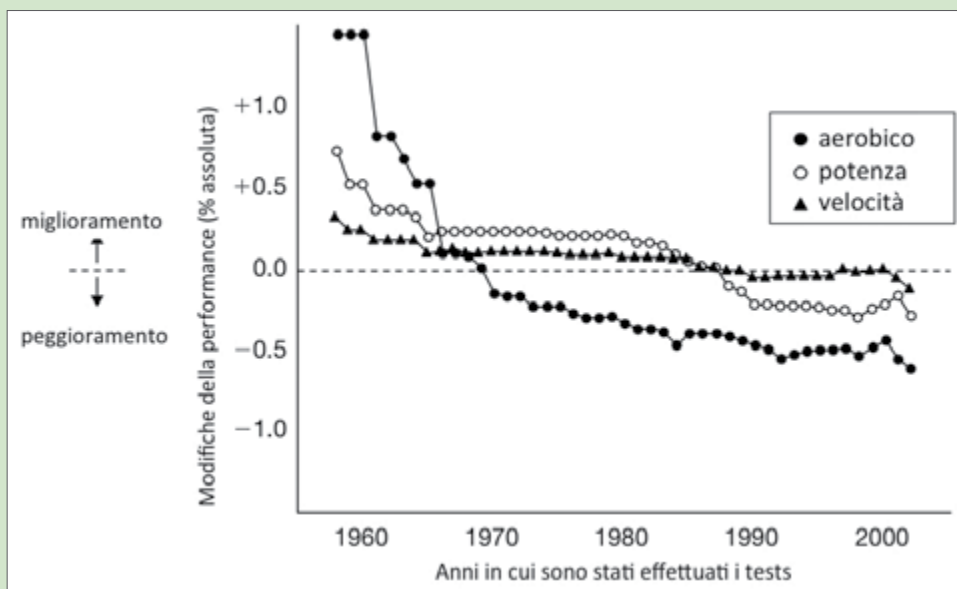


Figura 1 Variazioni nel corso degli anni della potenza aerobica, potenza e velocità. (adattato da Tomkinson<sup>15</sup>)

Ma vi è anche un altro aspetto della medaglia: se è vero che lo sviluppo delle AMB è fondamentale per le prestazioni sportiva future del bambino (ma anche per ridurre il rischio di sedentarietà)<sup>16</sup>, è altresì vero che una troppo precoce specializzazione nuoce al futuro sviluppo di capacità motorie complesse del bambino. In altre parole cercare di ilavorare su abilità che sono collegate a determinate capacità nel periodo "non fertile" per quella specifica capacità rischierebbe non solo di non produrre dei miglioramenti ma addirittura di inibire le future capacità di apprendimento.

Secondo le linee guida della National Association for Sport and Physical Education la specializzazione precoce non solo inficia ulteriori miglioramenti ma aumenta il rischio di infortuni osteo-muscolari, mentre la proposta di attività motorie di base (e quindi variate) adeguate all'età dell'allievo permetterebbe di allungare la vita sportiva dell'allievo, migliorandone la qualità di vita anche sotto l'aspetto psicologico e sociale, riducendo ovviamente l'abbandono precoce<sup>17</sup>.

L'allenamento quindi per essere produttivo ed al contempo rispettare l'integrità psico-fisica dell'allievo dovrà essere variato ed adatto come dicevamo alle diverse fasi sensibili (vedi tabella 1). In altre parole è perfettamente inutile cercare di allenare la capacità di differenziazione a 6 o 7 anni quando in questo periodo questa capacità coordinativa non risponde al meglio ed anzi è poco sensibile! Già tra gli 8 ed i 10 anni si può cominciare a lavorare su questo aspetto. Possiamo quindi dire che il lavoro sulle cosiddette "classi di compiti" che corrispondono alla specifica capacità (sviluppo della capacità di reazione, della rapidità, ecc) deve essere aumentati durante la fase di maggior "sensibilità" della specifica capacità. E' importante non lasciarsi sfuggire questi momenti poiché è molto più facile ed efficace allenare le capacità in corso di maturazione piuttosto che quelle già mature; d'altronde l'insistere nell'allenare precocemente capacità in momenti non ancora recettivi rischia di creare schemi motori rigidi che poi nelle fasi successive sarà difficile cambiare o implementare. Quindi metodi di allenamento sbagliati od inadeguati possono seriamente compromettere lo sviluppo futuro dell'atleta ed i suoi margini di miglioramento; errori commessi in queste fasi condurranno a "conseguenze negative più vistose e quindi più durature che in altri periodi"<sup>18</sup>.

La speranza è quindi che allenatori, tecnici ed educatori tengano conto di queste caratteristiche e cerchino di proporre gli stimoli adeguati durante il periodo giusto per coltivare futuri successi nello sport e nella vita.

### Bibliografia

1. Magill RA. Motor learning concepts and application. New York, NY, McGraw-Hill, 2001.
2. Largo RH, Caflich JA, Hug F, et al. Neuromotor development from 5 to 18 years. Part 1: timed performance. Dev Med Child Neurol. Jul 2001;43(7):436-443.
3. Largo RH, Caflich JA, Hug F, Muggli K, Molnar AA, Molinari L. Neuromotor development from 5 to 18 years. Part 2: associated movements. Dev Med Child Neurol. Jul 2001;43(7):444-453.
4. Huttenlocher PR, Dabholkar AS. Regional differences in synaptogenesis in human cerebral cortex. The Journal of comparative neurology. Oct 20 1997;387(2):167-178.

5. Schmidt RA. A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological review*. 1975;82(4):225.
6. Moro T, Bianco A, Faigenbaum AD, Paoli A. [Pediatric resistance training: current issues and concerns]. *Minerva Pediatr*. 2014 Jun;66(3):217-27
7. Hotz A. *L'apprendimento qualitativo dei movimenti*. Roma, Società Stampa Sportiva, 1996.
8. Singer RN. *Motor Learning and Human Performance: An Application in Physical Education Skills*. New York: Macmillan. 1968.
9. Gallahue DL, Ozmun JC. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 6th ed. Boston (MA): McGraw-Hill, 2006
10. Clark JE, Metcalfe JS. The mountain of motor development. In: Clark JE, Humphrey JH, editors. *Motor development: research and reviews*. Vol. 2. Reston (VA): National Association of Sport & Physical Education, 2002.
11. Stodden D, Goodway JD, Langendorfer S, et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest* 2008; 60: 290-306
12. Payne VG, Isaacs LD. *Human motor development: a life-span approach*. 3rd ed. Mountain View (CA): Mayfield, 1995.
13. Erwin HE, Castelli DM. National physical education standards: a summary of student performance and its correlates. *Res Q Exerc Sport* 2008; 79 (4): 495-505
14. Tomkinson GR, Olds TS, Borms J. Who Are the Eurofittest? in *Pediatric Aerobic Fitness Test Performance: The Global Picture* da Tomkinson GR, Olds TS (eds): *Pediatric Fitness. Secular Trends and Geographic Variability*. Med Sport Sci. Basel, Karger, 2007.
15. Tomkinson GR, Olds TS -*Secular Changes in Pediatric Aerobic Fitness Test Performance: The Global Picture* da Tomkinson GR, Olds TS (eds): *Pediatric Fitness. Secular Trends and Geographic Variability*. Med Sport Sci. Basel, Karger, 2007.
16. Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD. Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports Med*. 2010 Dec 1;40(12):1019-35.
17. National Association for Sport and Physical Education. *Guidelines for participation in youth sport programs: Specialization versus multiple-sport participation 2010* [Position statement]. Consultato 26 gennaio 2015 <http://www.aahperd.org/naspe/standards/upload/Participation-in-Youth-Sport-Programs-2010.pdf>.
18. Winter R. *Le fasi sensibili*. SDS, rivista di cultura sportiva, 1993, 28/29, 122-129.





**FIJLKAM**   
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal **Coni**



**JUDO LOTTA KARATE**

**IL DIVERTIMENTO**

**SI FA SPORT**

**LO SPORT  
SI FA EMOZIONE!**

**AGGREGAZIONE**

**GIOIA**

**EQUILIBRIO**

**RISPETTO**

**TECNICA**

**PASSIONE**

**EDUCAZIONE**

**ARMONIA**

**WWW.FIJLKAM.IT**

Grafica Monica Filosini





ROBE DI KAPPA®

SPONSOR TECNICO



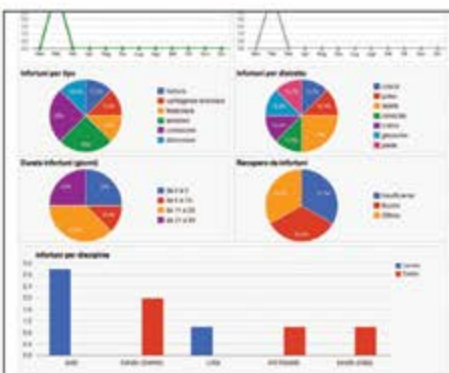


# PASSPORT

## LIBRETTO ELETTRONICO DELL'ATLETA

È un'applicazione pensata per la prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva di ogni livello, nata per soddisfare le esigenze dell'Atleta, dello Staff Medico curante e della Federazione Sportiva di riferimento. I dati socio-sanitari dell'Atleta sono archiviati con pasSport al fine di:

- per **Federazioni e Società sportive**: disporre di dati strutturati, fruibili a mezzo di reportistiche mirate e statistiche specifiche;
- per il **Medico**: gestire e condividere l'insieme dei dati e dei documenti digitali di tipo socio-sanitario e sportivo generati da eventi clinici presenti e trascorsi riguardanti l'Atleta;
- per l'**Atleta**: semplificare il dialogo con il medico e consultare i propri dati dovunque ed in ogni momento, utile per qualsiasi esigenza.
- per lo **Staff Tecnico**: gestire i dati dei propri Atleti, disporre di reportistiche per discipline sportive, sesso e tipologia di infortunio, usufruire di uno spazio dedicato alla comunicazione per gli addetti ai lavori.



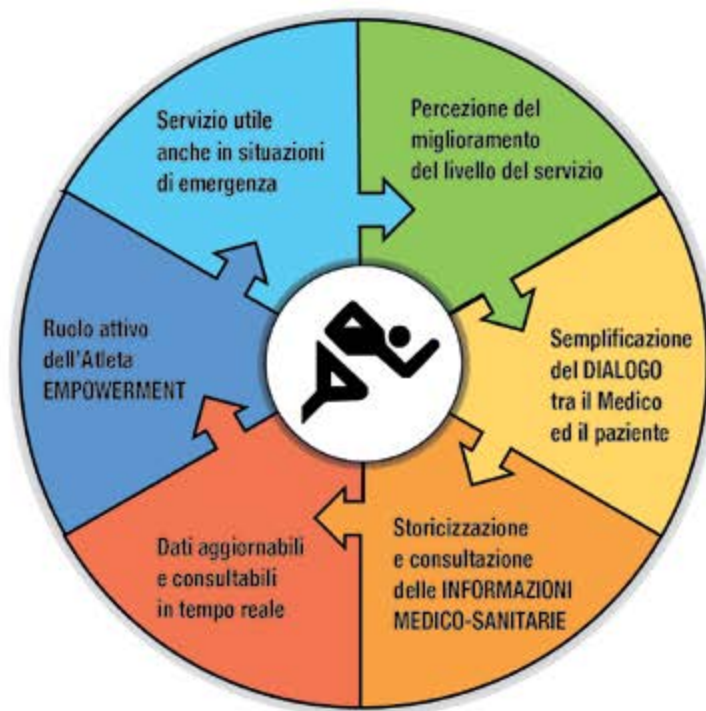
[fijlkam.my-passport.it](http://fijlkam.my-passport.it)

[passport@essematica.it](mailto:passport@essematica.it)



### FUNZIONALITÀ PRINCIPALI

- Statistiche
- Reportistiche
- Prevenzione infortuni
- Terapie
- Message board
- Gestione referti e immagini
- Test atletici



powered by

**essematica**  
spa

[www.essematica.it](http://www.essematica.it)