



ASSESSORATO ALLO SPORT

Quale sport per gli Adulti?

Sport e attività fisica sì, ma senza rischi.

Sappiamo tutti che l'attività fisica incide in maniera determinante sull'organismo umano che non è nato per l'inattività: il movimento, una regolare attività fisica, anche di intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita, con effetti positivi rilevabili sia a breve che a lungo termine.

La pratica sportiva oltre a garantire nei bambini e nei giovani il mantenimento di un buono stato di salute li educa all'autodisciplina ed insegna loro il valore della competizione sana e leale.

Lo sport praticato durante l'età evolutiva favorisce uno sviluppo fisiologico ottimale soprattutto dell'apparato muscolo-scheletrico, aiuta l'organismo a mantenere un buon equilibrio metabolico ed ormonale, aumenta le difese immunitarie e contrasta efficacemente i disturbi legati allo stress, previene e contrasta gli effetti negativi della sedentarietà che porta a precoci problemi di sovrappeso, l'insorgenza di alterazioni funzionali a carico dell'apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio.

Negli adulti la pratica di un'idonea attività fisica contribuisce ad irrobustire l'apparato scheletrico ed a migliorare la coordinazione neuro-muscolare oltre ad influenzare positivamente la funzionalità cardiovascolare.

Tutto ciò si traduce in una migliore possibilità di movimento e quindi in una maggiore autonomia con benefici effetti sull'autostima e sullo stato psichico dell'anziano.

Naturalmente qualsiasi tipo di attività sportiva deve essere praticata con l'approvazione del proprio medico di fiducia.

La scarsa attività fisica contribuisce invece nell'insorgenza di alcuni tra i disturbi e le malattie oggi più frequenti.

Innanzitutto prima di intraprendere qualsiasi attività fisica è necessario sottoporsi ad un attento controllo medico per escludere la presenza di eventuali alterazioni che sotto sforzo potrebbero degenerare in patologie anche gravi.

La scelta dell'attività fisica o sportiva da praticare non dovrebbe essere influenzata solamente dalle proprie preferenze individuali ma dovrebbe tenere conto anche dello stato di salute generale e dell'attuale livello di efficienza fisica.

L'attività fisica andrebbe praticata con costanza e con regolarità; l'adulto che non ha mai fatto sport o che lo riprende dopo un lungo periodo di inattività deve accostarsi alla pratica sportiva con molta gradualità per evitare effetti sfavorevoli sia a livello fisico che psicologico. Per ottenere dei benefici sullo stato di salute dell'organismo non è necessaria la pratica di complicate attività sportive ma può essere anche sufficiente fare ogni giorno una semplice camminata dall'intensità e dalla lunghezza adeguate: questo tipo di esercizio è efficace per allenare il sistema cardiovascolare e l'apparato muscolo-scheletrico ed è indicato sia per chi riprende l'attività fisica dopo una lunga pausa sia per chi ha già raggiunto una buona efficienza fisica ed intende mantenerla. Muoversi quotidianamente, svolgere un'attività fisica sana, regolare e senza sforzi è indubbiamente un toccasana per l'organismo, mentre praticare sport in maniera incostante sottoponendo l'organismo a sforzi eccessivi senza che vi sia una preparazione fisica di base è senza dubbio dannoso.

Fare sport fa bene perché contribuisce a migliorare la qualità della vita dei giovani, degli adulti e degli anziani ma affinché i vantaggi apportati dall'esercizio fisico rimangano tali si raccomanda di scegliere sempre l'attività più adeguata alle proprie possibilità e di praticarla poi con costanza e gradualità evitando dannose imprudenze.

Nel Nostro comune i ragazzi adulti, giovani e non più giovani, possono scegliere il proprio sport o attività fisica attraverso le varie discipline proposte nelle giornate sotto riportate :

Atletica:

A.S.D. Atletica Pabillonis: Promesse_Senior_Maste, Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle 18:00/19:00, nell'eventualità di una richiesta partecipata, ci sarà la possibilità di una apertura al mattino;

CALCIO:

Polisportiva 97: II° categoria : atleti dai 15 anni in su.

Fc Pabillonis: Calcio a 5, Calcio a 7, per tutti.

Danza:

A.S.D. Azzurro Latino: Lunedì 15:00/16:00 - Mercoledì 15:00/16:00.

A.S.D. Dance & Music: Lunedì 20:30/21:30 Balli di Gruppo, Insegnante Azzurra Cammedda;

Venerdì 20:30/21:30, Balli Caraibici con il Maestro Cristian Mameli;

A.S.D. Dancing for A Dream:

Lunedì 17:00/18:00 Ballo Sardo per tutti, via Sardegna; 18:00/19:00 aerobica & Ginnastica dolce, via Dante.

Martedì: 15:00/16:00 Balla & Snella via Sardegna;

Mercoledì: Balli di Gruppo via Dante

Venerdi: 20:00/21:00 aerobica & Ginnastica dolce, via Dante.

Ginnastica Ritmica:

A.S.D Calypso

Arti Marziali:

A.S.D Wing Tsung/Kung Fu:istruttore Simone Macis,

Martedì :dalle ore 18:30 alle 20:00,

Giovedì nella palestra di via Dante, 20:00/21:30, palestra di via Dante.

Pallavolo: A.S.D Pavilio Pallavolo; Lorena Cherchi & Franco Salis: Lunedì 19:00/21:00,

Martedì 20:00/22:00, Giovedì 18:30/20:00;

Tennis: A.S.D Tennis Club Pabillonis;dal lunedì al sabato dalle ore 15:00 in poi.

Fai La scelta Giusta Scegli il tuo Sport.

L'Assessore allo Sport

Marco Sanna