



Comune di Pabillonis

ASSESSORATO ALLO SPORT

**Non inducete i ragazzi ad apprendere con la violenza e la
severità, ma guidateli invece per mezzo di ciò che li diverte."**
(PLATONE)

I Bambini Imparano ciò che Vivono.

COSA STAI ASPETTANDO...

...ALZATI E FAI QUALCOSA..

CALCIO? TENNIS? DANZA? GINNASTICA RITMICA??...

SEI ANCORA INDECISO SU CHE SPORT PRATICARE?

MAMMA E PAPA' NON SANNO COSA CONSIGLIARE?

NESSUN PROBLEMA...TI AIUTIAMO NOI!

L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE, L'ASSESSORATO ALLO
SPORT E LE SOCIETÀ SPORTIVE TI INVITANO A SCEGLIERE
LO SPORT PIÙ ADATTO A TE!

NON SEMPRE, PERÒ, I GENITORI HANNO LE IDEE CHIARE
E SANNO COME COMPORTARSI RISPETTO ALLE RICHIESTE DEI
RAGAZZI E ALLE LORO ESIGENZE.

MOLTI GENITORI SI CHIEDONO A CHE ETÀ SIA MEGLIO
COMINCIARE A FAR PRATICARE ATTIVITÀ SPORTIVE AI
PROPRI FIGLI E QUALE ATTIVITÀ SIA MEGLIO PROPORRE.

NON ESISTE UNO SPORT MIGLIORE, MA SOLO LO SPORT
PIÙ ADATTO A QUEL DETERMINATO BAMBINO IN QUELLA
PARTICOLARE ETÀ; MA SOPRATTUTTO LO SPORT NON DEVE
MAI ESSERE IMPOSTO, BENSÌ PROPOSTO IN BASE ALLE
CARATTERISTICHE ED ALLE PREFERENZE DEL BAMBINO.

SAPPIAMO CHE 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.

PROPRIO PER QUESTO INVITIAMO I BAMBINI, I RAGAZZI
E I GENITORI A CONOSCERE TUTTE LE SOCIETÀ SPORTIVE
DEL NOSTRO PAESE E A RICEVERE LE INFORMAZIONI SULLA
LORO DISCIPLINA, POTENDO COSÌ SCEGLIERE LO SPORT PIÙ
ADATTO ATTRAVERSO LE PROPOSTE DISPONIBILI:

A.S.D. Atletica Pabillonis:

esordienti A/B/C nati dal 2010 al 2005, Lunedì,Mercoledì,Venerdì dalle 17:00/18:00;
Ragazzi-Cadetti-Allievi nati dal 2004 e anni precedenti, Lunedì,Mercoledì,Venerdì dalle 18:00/19:00;

Calcio:

Polisportiva 97: Piccoli Amici: Bambini dai 6 agli 8 anni; Pulcini: Bambini dagli 8 ai 10 anni; Esordienti: Bambini dai 10 anni ai 12; II° categoria :atleti dai 15 anni in sù;

Fc Pabillonis: calcio a 5, calcio a 7, per tutti;

Danza:

A.S.D.Azzurro Latino: istruttore Sara Cuccu, **Mercoledì:**16:00/17:00 baby dance under7,synchro dance, show dance;18:00/19:00 Under 7 gruppo avanzato synchro dance, show dance-19:00/20:00 Under 9, gruppo avanzato synchro dance, show dance; **Venerdì** 16:00/17:00 baby dance under7,synchro dance, show dance;17:00/19:00 Under 7 gruppo avanzato synchro dance, show dance-19:00/20:00 Under 9, gruppo avanzato synchro dance, show dance; in via Dante.

A.S.D Dance & Music: istruttori Giorgia e Sonia Lisci, dai 2 ai 15 anni, baby dance, synchro dance, show dance; martedì 16:00/20:00; giovedì e Venerdì 16:00/18:00, in via Sardegna..

A.S.D Dancing for A Dream: istruttori Marco Fanari, mercoledì: under7/9, synchro & show dance; 15:00/16:30; under11/15/16, synchro & show dance; mercoledì 16:30/18:00 in via Sardegna; Giovedì 18:00/21:00 synchro & show dance unite, eccetto under 7/9;

A.S.D Calypso: disciplina Ginnastica Ritmica:

Lunedì _ 18:00/19:00 bambine e bambini dai 3 anni ai 7; dalle 19:00 alle 20:30 bambine e ragazze dagli 8 anni in sù.

Mercoledì _ 18:00 alle 20:30 gruppo avanzato dai 8 anni in su.

Venerdì _ 18:00/19:00 bambine e bambini dai 3 anni ai 7; dalle 19:00 alle 20:30 bambine e ragazze dagli 8 anni in sù.

Istruttori, Giulia e Eleonora.

A.S.D Wing Tsung/Kung Fu: arti Marziali-Disciplina di autodifesa:

Martedì e Giovedì nella palestra di via Dante, dalle ore 17:30 alle 18:30, istruttore Simone Macis.

A.S.D.Taekwondo Pabillonis: Disciplina arti Marziali:

Lunedì _ 17:00/18:00 bambine e bambini dai 3 anni ai 8, nella palestra di via Sardegna;

Mercoledì _ 17:00 alle 18:00 ragazzi dai 9 anni in su, palestra di via Dante;

Sabato _ 16:00/17:00 bambine e bambini dai 3 anni ai 8; dalle 17:00 alle 18:00 ragazze e ragazzi dai 9 anni in su, nella palestra di via Sardegna; Istruttore, Erica.

A.S.D Pavilio Pallavolo: Lorena Cherchi e Franco Salis: Martedì e Giovedì - bambini e ragazzi;

A.S.D Tennis Club Pabillonis: La scuola tennis per ragazzi è presente nei gironi di Mercoledì dalle 14.00 alle 18.00, il sabato dalle 14.00 alle 18.00. il tennis club è comunque aperto dal lunedì al sabato dalle 15:00 in poi.

Fai La scelta Giusta... Scegli il tuo Sport.

*L'Assessore allo Sport
Marco Sanna*

L'abbandono sportivo adolescenziale e il benessere sportivo fisico e sociale

Quale è l'unico denominatore di un insegnante, istruttore allenatore?
Attraverso l'allenamento arrivare a produrre risultati didattici apprezzabili.

Come aiutare gli atleti a migliorare i processi di apprendimento e cercare di raggiungere buoni risultati? Creando le condizioni favorevoli all'apprendimento, ovvero essere dei facilitatori di questi processi. Dobbiamo avere sempre ben presente l'elemento fondamentale, la motivazione sportiva.

La *motivazione sportiva*, l'attività motoria proposta con gioco, gioia e allegria, rimane comunque ad ogni livello alla base di qualsiasi successo sportivo; la motivazione è senza dubbio la chiave d'accesso al lavoro di tutti i giorni, attraverso il quale l'atleta soddisfa i suoi bisogni, gli stimoli positivi, l'interesse e il divertimento, la ricerca di affiliazione verso l'allenatore ed i compagni di allenamento e non ultimo il bisogno di affermazione e di riuscita. I giovani amano lo sport, soprattutto come occasione di socializzazione e di divertimento: se la società sportiva (o la disciplina scelta) lascia insoddisfatti sotto questo aspetto molto probabilmente la mancanza di tempo e gli impegni scolastici porteranno l'atleta all'abbandono. Tra le cause di abbandono si trovano, sicuramente, il consumismo e le distrazioni, ma anche lo sport ha le sue colpe: spesso non si verifica un abbandono "di uno sport", ma "dello sport"; e i motivi possono essere riconducibili alla difficoltà di conciliare lo studio con l'attività sportiva, alle incomprensioni con gli allenatori, genitori troppo esigenti o costi troppo elevati. In tale contesto, è importante il ruolo che giocano oggi le società sportive, che organizzano l'attività sul territorio e che tendono ad un avviamento precoce allo sport dei giovani, con selezioni ed allenamenti intensivi che conducono i ragazzi a considerarsi fuori dal gioco come atleti perché non hanno prodotto un particolare interesse su loro stessi. In fase adolescenziale, tutto questo produce un atteggiamento di rinuncia ad ogni pratica sportiva, poiché viene vissuta come fallimentare e di conseguenza, come fonte di insicurezza. Alcuni imputano il problema dell'abbandono a difetti del giovane d'oggi, troppo appagato da altri interessi, che avrebbe una scarsa attitudine a impegnarsi per qualcosa che costa fatiche e rinunce e non paga immediatamente. Per questo è importante che l'adolescente sia assistito in questa fase della sua vita, perché può facilmente fare delle scelte non costruttive e decidere prima di non aver raggiunto la maturità.

Cosa fare? Dobbiamo provare ad innovare lo sport giovanile se desideriamo rispondere ai nuovi bisogni dei giovanissimi e dei giovani. Dobbiamo essere tutti insieme capaci di offrire nuove motivazioni e più stimolanti modalità organizzative di avviamento allo sport, con progetti più a misura dei reali bisogni dei bambini e dei ragazzi. Dobbiamo ripartire dalla Scuola, coinvolgendoli di più negli aspetti progettuali, supportando nuove forme di promozione e di pratica, valorizzando la figura docente come momento educativo e formativo essenziale per avviare i giovani verso una migliore pratica sportiva, secondo unità d'intenti e forte collaborazione con il mondo dell'associazionismo sportivo tradizionale.

Le società sportive dovranno organizzarsi, per poter offrire ai ragazzi il loro sport, con spiegazioni su ciò che è il beneficio della pratica sportiva.

Bambini e adolescenti: i mille benefici dello sport

Lo sport ha un valore importantissimo nella crescita dei bambini e degli adolescenti: è sinonimo di salute ed è maestro di vita, tanto da esser riconosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale.

È sempre attraverso lo sport che già da piccoli si ha l'occasione di apprendere i valori alla base della vita: amicizia, solidarietà, lealtà, rispetto per gli altri, ma anche il lavoro di squadra, l'autodisciplina, l'autostima, la modestia, la capacità di affrontare i problemi, la leadership etc.

Inoltre, l'impegno richiesto dall'attività fisica ha un ruolo fondamentale nel tenere lontani gli adolescenti da tutte quelle situazioni rischiose, facilmente avvicinabili alla loro età: tabacco, alcol, droghe etc.

Dal punto di vista della salute, i benefici regalati dall'attività fisica sono impagabili, e vanno a costituire un bagaglio di benessere di cui ci si gioverà per tutta la vita.

Benefici fisici e psicologici

A livello fisico, l'attività sportiva svolta regolarmente in età pediatrica è uno strumento fondamentale per:

- Irrobustire l'organismo, prevenendo le malattie;
- Prevenire l'obesità, anche nei bambini affetti da Malattie Respiratorie Croniche.
- Attraverso l'aumento del dispendio energetico contribuisce a ridurre la massa grassa e ad aumentare quella magra, facilitando una crescita del corpo più armonica;
- Favorire il corretto sviluppo e la salute dell'apparato osseo, aiutandone la saldatura caratteristica di questo periodo di vita;
- Migliorare la sensibilità all'insulina (come dimostrato in giovani con diabete di tipo 2);
- Ridurre la pressione sistolica e diastolica (i due valori della pressione arteriosa) nel caso esse siano alterate;
- Ristabilire il profilo lipidico (grassi circolanti nel sangue), riducendo il colesterolo cattivo (LDL) e aumentando quello buono (HDL), anche in chi prende farmaci.

Sul piano psicologico, lo sport permette al bambino di:

- Acquisire una buona capacità di adattamento;
- Combattere ansia e depressione;
- Aumentare l'autostima, gratificata dall'imparare sempre nuovi esercizi;
- Divertirsi pur combattendo le difficoltà di norma incontrate;
- Sentirsi soddisfatti del proprio impegno;
- Migliorare le capacità sociali, attraverso la cooperazione con altri bambini;
- Facilitare le capacità cognitive, attraverso l'esplorazione dell'ambiente e l'acquisizione di nuove esperienze.

La scelta dello sport

Non esiste un'attività sportiva ideale in assoluto, l'importante è che sia il bambino e non il genitore a sceglierla, che sia divertente, preferibilmente all'aria aperta o in un ambiente ben areato e soprattutto che sia varia e che permetta uno sviluppo armonico delle varie capacità motorie del bambino.

L'attività fisica deve necessariamente differenziarsi secondo la fascia di età a cui appartiene il bambino:

ai bambini al di sotto dei due anni dovrebbero essere proposti da parte dei genitori momenti di gioco istruttivi e poco strutturati. I bambini di questa fascia di età hanno bisogno di giocare all'aria aperta con la supervisione di un genitore (passeggiate e giochi al parco); i bambini in età prescolare dovrebbero partecipare ad attività divertenti, che lascino spazio alla scoperta, con poche regole e istruzioni semplici: correre, nuotare, rotolarsi, giocare a palla; i bambini tra i sei e i nove anni hanno migliori capacità motorie e miglior equilibrio, potrebbero iniziare sport organizzati, ma con poche regole flessibili, e focalizzati sul divertimento piuttosto che sulla competizione;

per i bambini tra i dieci e i dodici anni si può porre l'attenzione sullo sviluppo di capacità motorie, su tattiche e strategie, attraverso sport complessi che mirino allo sviluppo della massa muscolare; gli adolescenti sono molto influenzati dai loro coetanei, è importante prima di tutto capire le attività di loro interesse, che siano divertenti e in compagnia di amici, per assicurare una partecipazione continuativa.

Si consigliano sport competitivi e non.

Per scongiurare il pericolo dell'abbandono, possiamo proclamare varie queste raccomandazioni:

evitare di proporre attività fisiche ripetitive, fondamentale è il divertimento, senza creare un clima di eccessiva competizione che può indurre frustrazione;

lo sport non deve diventare una fonte di stress: una cattiva performance o perdere in una gara possono causare ansia con diminuzione dell'autostima.

Spesso i genitori ripongono eccessive aspettative nei propri figli, trasferendo su di loro le proprie aspirazioni, con un impatto disastroso sul loro assetto psicologico;

è importante evitare attività di allenamento "unilaterali", intese ad incrementare una sola qualità fisica.

Questo può bloccare i processi di apprendimento motorio dei giovani, oltre ad essere dannoso dal punto di vista dello sviluppo muscolo scheletrico.

Per incentivare i propri figli a fare o a continuare le attività sportive il primo passo è limitare il tempo dedicato alle attività sedentarie (TV, computer, videogiochi) che non dovrebbe superare le due ore giornaliere nei bambini in età scolare e prescolare, mentre tali attività dovrebbero essere proibite nei bambini di età inferiore ai due anni.

Si tratta di attività dannose perché riducono il dispendio energetico nell'arco della giornata e possono contribuire ad aumentare l'assunzione calorica, attraverso l'abitudine a spuntini davanti alla TV o a causa delle tentazioni offerte dagli spot pubblicitari.

È molto importante, inoltre, che i genitori per primi diano il buon esempio ai loro figli assumendo uno stile di vita attivo e organizzando attività ludico-sportive all'aria aperta che coinvolgano l'intera famiglia.

Di per sé, non vi sono poi rischi infettivi nel praticare gli sport, anche se fatti all'aria aperta.

Anzi, anche in inverno è importante dedicarsi all'attività sportiva.

L'attività agonistica è raccomandata?

La possibilità di svolgere sport a livello agonistico, va considerata da individuo a individuo. Soprattutto, non è mai il caso che la scelta sia forzata dai genitori, troppo spesso colti dalla voglia di crescere un campione. Molte famiglie, nei week end dell'anno scolastico hanno il figlio impegnato in qualche competizione. La conseguenza è che il piccolo, dovendo anche assolvere i compiti di scuola per il lunedì, se non prepararsi a interrogazioni e verifiche, va spesso incontro a stanchezza e stress troppo eccessivi.

L'agonismo è faticoso, prevede un impegno fisico notevole e il genitore non dovrebbe in nessun caso forzare la scelta. Discorso a parte per il bambino che, invece, è talmente appassionato e motivato dall'attività fisica che svolge, da gestirsi autonomamente i compiti, conciliandoli alla perfezione con gli impegni sportivi, e traendone il massimo del profitto.