## PROGETTO

# LA SQUADRA E' LA MIA SALUTE: la formazione degli allenatori quali modelli e figure di riferimento per giovani frequentanti gruppi sportivi

Regione Lombardia ATS Val Padana

Progetto avviato nell'anno 2018 - Ultimo anno di attività : 2018

## Abstract

**Obiettivo generale**

PROMUOVERE BENESSERE E STILI DI VITA FAVOREVOLI ALLA SALUTE E CONTRASTARE COMPORTAMENTI A RISCHIO NEI GIOVANI SPORTIVI TRA I 10 E 16 ANNI, ATTRAVERSO IL RUOLO SVOLTO DEGLI ALLENATORI, QUALI EDUCATORI PRIVILEGIATI. IN PARTICOLARE, GLI AMBITI DI RIFERIMENTO SONO ATTIVITA' MOTORIA, ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE DELLE VARIE FORME DI DIPENDENZA.

**Analisi di contesto**

Il Progetto, nato nel 2015 dalla collaborazione tra ex ASL di Mantova, Federazione Italiana Medici Sportivi, Comitato Provinciale del CONI Mantova con alcuni Enti ed Associazioni di Promozione Sportiva, Ufficio Scolastico Territoriale, intende valorizzare l'importante ruolo educativo e formativo assunto dagli allenatori e dai dirigenti sportivi nei confronti del target preadolescenziale e adolescenziale, ruolo riconosciuto, peraltro, dallo stesso target giovanile. Nell'età preadolescenziale, infatti, mentre inizia un progressivo naturale "allontanamento"dall'ambito educativo familiare, alla ricerca di nuovi equilibri ed autonomie, il coach costituisce una figura di riferimento che educa alle regole sportive del sacrificio, della competitività, del gioco di squadra e del rispetto dell'avversario tracciando un percorso educativo di autodeterminazione rispetto ad un armonico e solido sviluppo psicofisico e relazionale individuale e di gruppo, fondato anche su scelte di salute. Il gruppo diventa il contesto e l'esperienza favorevole allo sviluppo del potenziale del singolo, permette di favorire la crescita dei ragazzi che ne fanno parte e facilita processi di trasformazione e cambiamento, in quanto centrato sulla sintonizzazione interna, sul coinvolgimento attivo e sulla creatività. La quotidianità del rapporto tra allenatore e giovani atleti può consentire, da un lato, la messa in atto di azioni di prevenzione e, dall'altro, una lettura tempestiva di
eventuali situazioni di rischio cui possono esporsi singoli componenti della squadra. L'autorevolezza riconosciuta dell'allenatore crea favorevoli condizioni di ascolto. Infine, le scelte indirizzate a stili di vita favorevoli alla salute della squadra possono avere influenza anche nel gruppo dei pari che gravita intorno (amici, compagni di classe, tifosi). Il ruolo di testimonial degli allenatori e dirigenti sportivi è un' occasione importante per
offrire i cosiddetti "short message" o counselling educativi brevi, che, a fronte di un impegno estremamente limitato per l'educatore, ma contestualizzato in momenti importanti della vita dei giovani sportivi, possono avere significativi effetti sulle scelte di salute. Elemento cardine del progetto è la coerenza dei contenuti sanitari con la mission della promozione sportiva. L'allenamento non è solo addestramento tecnico e tattico,
ma?lezione di vita. È facile dunque trovare parallelismo tra l'educazione sportiva e la tutela della salute. La pratica strutturata di attività sportive risulta protettiva rispetto ad alcuni comportamenti e abitudini scorrette e a rischio per la salute.
Gli obiettivi sono finalizzati a:
- rendere consapevole l'allenatore/dirigente del proprio ruolo e valorizzarne la valenza e l'autorevolezza educativa;

- favorire la prosecuzione dell'attività sportiva tra gli adolescenti;
- prevenire e contrastare l'abitudine al fumo, alle sostanze illegali e tossiche per la salute (doping, droghe e alcol);
- prevenire e contrastare il gioco d'azzardo;
- prevenire e contrastare il bullismo;
- sensibilizzare ad una corretta alimentazione;
- prevenire una serie di malattie tra cui quelle cardiovascolari, diabete di tipo II, alcuni tipi di tumore, osteoporosi, obesità, stress, depressione?

**Metodi e strumenti**

Ci si propone di realizzare, anche in sinergia con partner a vario titolo coinvolti, iniziative di formazione rivolte agli operatori sportivi (formazione dei formatori), secondo un approccio di empowerment su alcune principali tematiche di salute, anche nella logica della "peer education", da poter utilizzare in vari contesti (allenamenti, partite, "terzo tempo" o altre occasioni di incontro della squadra). Si metteranno in campo altre iniziative, teorico-pratiche (corsi di cucina), rivolte a piccoli atleti e ai loro genitori, in particolare volte a favorire l'acquisizione di corrette abitudini alimentari, attraverso la conoscenza delle proprietà nutrizionali dei vari alimenti.

**Valutazione prevista/effettuata**

VALUTAZIONE DI IMPATTO E DI GRADIMENTO

**Tema di salute prevalente :** LIFESKILLS

**Temi secondari :**
ALIMENTAZIONE
Sovrappeso e obesità
Dieta / aspetti nutrizionali
DIPENDENZE
Alcol
Fumo
Farmaci
Droghe
Doping
ATTIVITA' FISICA
inattività e sedentarietà

**Setting :**
Luoghi per attività sportive
Ambiente scolastico

**Destinatari finali :**
Scuola secondaria di primo grado
Scuola secondaria di secondo grado

**Mandati :** Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

**Finanziamenti :**

## Responsabili e gruppo di lavoro

MARCHETTI MARIA LETIZIA (responsabile)
ATS della Val Padana
e-mail : promozione.salute@ats-valpadana.it
Tel. : 0376 334566

## Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Associazione
C.O.N.I. MANTOVA
Come promotore;

Categoria ente : Associazione
ASSOCIAZIONE SPORTIVA CANOTTIERI MINCIO - MANTOVA
Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Categoria ente : Associazione
ASSOCIAZIONE SPORTIVA TANO CARIDDI
Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Categoria ente : Scuola
UFFICIO SCOLASTICO TERRITORIALE - MANTOVA
Come promotore;

Categoria ente : Altro ente
FEDERAZIONE MEDICI SPORTIVI - SEZIONE DI MANTOVA
In fase progettuale; In fase di realizzazione;

## Documentazione del progetto

1. Materiale di comunicazione e informazione - LOCANDINA PROGRAMMA
2. Materiale di comunicazione e informazione - LOCANDINA PROGRAMMA
3. Materiale di comunicazione e informazione - LOCANDINA PROGRAMMA

## OBIETTIVI

**rendere consapevole l'allenatore/dirigente del proprio ruolo e valorizzarne la valenza e l'autorevolezza educativa**

**favorire la prosecuzione dell'attività sportiva tra gli adolescenti**

**prevenire e contrastare comportamenti a rischio (fumo,sostanze illegali tra cui doping, droghe e alcol)**
**prevenire e contrastare il gioco d'azzardo;**
**prevenire e contrastare il bullismo**

**sensibilizzare ad una corretta alimentazione**

## INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2018

### incontri dedicati all'acquisizione/rinforzo di competenze ed abilità specifiche utili ed utilizzabili dagli allenatori con i ragazzi - anno 2018

Numero edizioni : 2
Setting : Comunità

**Comuni coinvolti nell'intervento :**
Suzzara; Sermide; San Benedetto Po; Rodigo; Mantova; Castiglione delle Stiviere;

Metodi non specificati

## INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2018

### incontri di formazione con allenatori/personal trainer - anno 2018

Numero edizioni : 2
Setting : Comunità

**Comuni coinvolti nell'intervento :**

Metodi non specificati

## INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2018

**incontri di formazione con allenatori/personal trainer nell'ottica della formazione dei formatori sullo sviluppo di competenze e abilità utili al ruolo educativo ricoperto - anno 2018**

Numero edizioni : 2
Setting : Comunità

**Comuni coinvolti nell'intervento :**

Metodi non specificati

## INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2018

### incontri di show cooking con degustazione finale rivolti anche ai genitori/nonni e ragazzi - anno 2018

Numero edizioni : 2
Setting : Comunità

**Comuni coinvolti nell'intervento :**

Metodi non specificati