



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

22/01/2009

ARGOMENTI:

- Uisp: "Insegnanti di educazione fisica declassati" (2 pagg.)
- L'Uisp su "Confidenze": fare sport a tutte le età (6 pagg.)
- Elezioni Figc: la serie D non può votare
- Gli stadi di calcio tornano a riempirsi
- Sport e disabilità: a Vittorio Veneto (Tv) si sperimenta l'aikido per persone disabili
- Presentato a Roma il concorso "Amico atletico"

SPORT

15.0121/01/2009

Uisp: "Insegnanti di educazione fisica declassati"

L'organizzazione critica contro il provvedimento della Gelmini che vorrebbe eliminare il voto nella materia dalla media e dal sistema dei crediti scolastici. "Non c'è apprendimento senza apprendimento motorio"

ROMA - Gli insegnanti di educazione fisica rischiano di finire docenti di serie B. E' la preoccupazione dell'Uisp che denuncia e attacca lo schema di regolamento per il coordinamento delle norme sulla valutazione scolastica, di prossima emanazione, voluto dal ministro per l'Istruzione Gelmini. "Già oggi - denuncia l'associazione - siamo il fanalino di coda in Europa: la scuola italiana, nella pratica, nega il movimento fino agli 11 anni, per poi proporre due misere ore a settimana (tra 1/3 e 1/4 dell'offerta di altri paesi a noi simili) in strutture spesso semplicemente inesistenti?"

"Lo schema, proposto dal ministro Gelmini, - accusa l'Uisp - prefigura un azzeramento degli insegnamenti motori nella scuola pubblica italiana attraverso la fuoriuscita del voto di educazione fisica dalla media e dal sistema dei crediti scolastici. Tale provvedimento ben si integra con l'intenzione, esplicitata dallo stesso ministro, di diminuire le ore nella scuola superiore come già previsto nella parte inapplicata della riforma Moratti".

Ma secondo l'organizzazione "non c'è apprendimento senza apprendimento motorio e senza la sua legittimazione nel sistema valutativo e dei crediti

formativi, non c'è interazione, non c'è solidarietà, non c'è crescita civile.

Questa è la nostra idea di scuola ed è per questo che, come Uisp ci opponiamo fermamente a qualsiasi ipotesi di esclusione del voto dalla media scolastica e dal sistema dei crediti formativi e di riduzione dell'orario di Educazione Fisica. Chiediamo, al contrario, di investire risorse per la promozione quantitativa e qualitativa dell'educazione del corpo al movimento e allo sport". L'Uisp annuncia azioni di segnalazione e di protesta.

© Copyright Redattore Sociale



Stampa questo articolo

ACCEDI o
REGISTRATI

LAVORO LEGGI AGENDA ITALIA NON PROFIT CSR SHOP

di Redazione

Salva nella rubrica



Tag (Altri argomenti)



SCUOLA. Uisp, «No al declassamento della ginnastica»

21 gennaio 2009

Scrivi all'autore

Scrivi qui il tuo messaggio
(max 500 battute)

Invia

Invia a un amico

Stampa articolo



L'attività fisica infatti non avrà un voto e non farà media

Scuola e sport: l'UISP denuncia il declassamento dell'Educazione Fisica contenuto nello schema di regolamento per il coordinamento delle norme sulla valutazione scolastica, di prossima emanazione.

Lo schema, proposto dalla ministro Gelmini, prefigura infatti un azzeramento degli insegnamenti motori nella scuola pubblica italiana attraverso la fuoriuscita del voto di Educazione Fisica dalla media e dal sistema dei crediti scolastici.

Tale provvedimento ben si integra con l'intenzione, esplicitata dallo stesso Ministro, di diminuire le ore nella scuola superiore come già previsto nella parte inapplicata della riforma Moratti.

Già oggi siamo il fanalino di coda in Europa: la scuola italiana, nella pratica, nega il movimento fino agli 11 anni, per poi proporre due misere ore a settimana (tra 1/3 e 1/4 dell'offerta di altri Paesi a noi simili) in strutture spesso semplicemente inesistenti?

Se l'obiettivo di Gelmini-Tremonti è quello di fare economie a scapito della scuola, quale obiettivo più "molle" dell'educazione fisica?

Difensori pochi, detrattori molti, a partire dall'interno: quanti presidi considerano l'educazione fisica un impaccio, quanti la denigrano. Quanti la intendono ancora solo come sport a scala ridotta (con tanto di campionismo, esclusione ecc...)?

La difesa dell'Educazione Fisica, anzi, il suo sviluppo e la sua valorizzazione come molti documenti europei suggeriscono (firmati anche dal ministro del precedente governo Berlusconi), è fondamentale per chiunque voglia difendere una idea di scuola diversa da quella del governo attuale. L'Uisp ritiene che non c'è apprendimento senza apprendimento motorio e senza la sua legittimazione nel sistema valutativo e dei crediti formativi, non c'è interazione, non c'è solidarietà, non c'è crescita civile. Questa è la nostra idea di scuola ed è per questo che, come UISP ci opponiamo fermamente a qualsiasi ipotesi di esclusione del voto dalla media scolastica e dal sistema dei crediti formativi e di riduzione dell'orario di Educazione Fisica. Chiediamo, al contrario, di investire risorse per la promozione quantitativa e qualitativa dell'educazione del corpo al movimento e allo sport.

UISP si farà promotrice di azioni di segnalazione e di protesta da svolgersi presso i Comitati locali in sinergia con le altre componenti della società civile che si oppongono a tali provvedimenti.

www.uisp.it

Tag associati all'articolo: Sport (+ 1719) Uisp (+ 3)

Fondazioni cariplo fisco donazioni
Corte di giustizia europea
Bruno Bozetto signor Rossi Politica
ong mantica Trento università
premio Brasile wsf Belém povertà
eccedenze alimentari Sitticibo
Roma alta formazione Isiao Imperia
disabili Bomprezzi Onlus
Decreto anticrisi Roche
bilanci sociali Microcredito
Solidarietà diocesi di Milano arte
vino Castiglipatti



Agile fino a 100 anni

Fare sport fa bene a tutte le età. Anzi, è una vera e propria medicina: protegge il cuore, favorisce la circolazione e abbassa il colesterolo. Qui trovi tutte le attività adatte a chi ha superato gli anta

di **Emma Chiaia** Con la consulenza di **Andrea Imeroni**, presidente nazionale della Uisperlagerandetà, Area Anziani in Movimento

Non sei più una ragazzina e ti sei accorta che, da qualche tempo, accumuli peso facilmente, sei meno elastica, ti fanno male la schiena o le giunture e ti capita spesso di sentirti un po' giù o in ansia? Prova a immaginare di avere a disposizione una medicina miracolosa, per tutti i malesseri. Un farmaco che favorisce la circolazione e regolarizza la pressione, che protegge il cuore e riduce il colesterolo, che potenzia il sistema immunitario e previene l'osteoporosi. Che combatte la depressione, l'ansia, l'insonnia, il sovrappeso e l'invecchiamento. E che ti rende più scattante ed elastica, più dritta e forte, più giovane e bella, più allegra e vitale. Quanto saresti disposta a spendere per un farmaco così? Beh, la buona notizia è che esiste già. Ed è gratis o disponibile a prezzi molto contenuti! Forse l'hai già capito: questo rimedio miracoloso è proprio l'attività fisica.

Ecco, magari adesso stai scuotendo la te-



sta: sai già che lo sport fa bene, te l'hanno detto tante volte. Ma tu non hai tempo, non hai voglia, non sei più agile come qualche anno fa, sei troppo debole, troppo stanca, troppo anziana. E poi, non te la senti di andare in palestra né, tantomeno, di uscire a correre d'inverno... Però, queste difficoltà si possono aggirare. E, molto spesso, sono proprio la pigrizia e la mancanza d'abitudine a impedirci di dare al movimento il posto che gli spetterebbe

nella nostra vita. Certo, fare sport richiede un po' di costanza. Ma questo impegno è davvero poco rispetto alla sensazione di benessere che viene dal sentirti sana, in forma, agile, ottimista e in grado di affrontare senza problemi i disagi dell'età. Hai qualche dubbio? Qui trovi i pareri di tre diversi specialisti che ti spiegano tutti i benefici dello sport. E poi, da pag. 20, una serie di schede per capire qual è la disciplina più adatta a te.

Le testimonianze: muoversi fa bene anche allo spirito

Anita Cignolo (Torino), 100 anni

Anita frequenta i corsi di ginnastica organizzati da lei; infatti, è presidente della Polisportiva che ha fondato più di dieci anni fa. «Quando sono rimasta vedova avevo 75 anni e se, non avessi avuto questa opportunità e tanta voglia di fare ginnastica, gli eventi mi avrebbero travolta. Anche mio figlio è mancato qualche anno fa, per cui l'affetto dei miei amici e dell'associazione hanno costruito una barriera protettiva verso la depressione e l'isolamento. Il movimento mi fa sentire attiva e mi permette di stare bene con me stessa e ancora fiduciosa nel futuro. La ginnastica dolce ha rappresentato per me sfogo, divertimento e socialità. Nei soci ultraottantenni che

frequentano la Polisportiva vedo il mio stesso entusiasmo. Lo sport, infatti, ti muove qualcosa dentro e ti fa sentire viva. La sera, quando vado a dormire, mi sento appagata e non vedo l'ora che arrivi domani. Per i miei 100 anni, compiuti l'estate scorsa, sono state organizzate varie feste, una perfino al mare. Fare il bagno a settembre è davvero un incanto! Il segreto della mia longevità? Una mamma centenaria, un carattere positivo, mangiare pochissimo, muoversi e frequentare le settimane rivitalizzanti della Uisperlagerandetà, di cui ora sono responsabile. Cosa sono? Si passano da sette a 14 giorni in una località di vacanza, facendo movimento: ogni giorno, un'ora di ginnastica dolce, rilassamento e respirazione, una passeggiata alla scoperta di un posto interessante e, al mare, un'ora di acquaticità».



Dove puoi trovare i corsi

Per gli anziani, sono moltissime le possibilità di fare sport a costi contenuti, con sconti e formule speciali per la terza età.

■ Puoi telefonare al centralino del tuo Comune per informarti sui corsi per gli anziani e, sempre in Comune, puoi chiedere per le attività sportive organizzate dall'Università della Terza età.

■ L'Uisperlagrandetà organizza corsi in molte città d'Italia. I costi medi vanno dagli 85 ai 150 euro per otto mesi di frequenza, due volte la settimana. Info: tel. 0114363484, www.uisp.it.

■ Molte palestre, associazioni sportive e centri sociali propongono corsi pensati per la terza età, spesso con prezzi scontati.

chi per invecchiare bene è proprio mantenersi attivi. Basti pensare che l'età biologica degli atleti che si sono allenati per tutta la vita può essere anche di 20 anni inferiore alla media».

✓ **Ma questo vale anche per chi non ha mai fatto moto?**

«Non è mai troppo tardi per cominciare (o ricominciare)! Molti studi, infatti, hanno dimostrato che anche gli anziani in precedenza sedentari, facendo sport regolarmente, rallentano la perdita dell'autosufficienza e migliorano la qualità di vita».

✓ **Da dove si può iniziare?**

«Anche un'attività motoria dolce e moderata, per esempio camminare a passo sostenuto per mezz'ora al giorno, dai tre ai cinque giorni alla settimana, aiuta a migliorare le capacità

respiratorie e cardiocircolatorie, contrasta l'osteoporosi e aumenta la forza muscolare e l'elasticità articolare. Inoltre, regolarizza l'equilibrio, riduce il rischio di cadute ed esercita un'influenza positiva sulla memoria e sulle altre prestazioni mentali, riducendo, addirittura, il rischio di demenza».

✓ **È vero che muoversi migliora anche l'umore e combatte la depressione?**

«Certo, il movimento aumenta la sensazione di benessere e innalza il tono dell'umore, perché aumenta la secrezione delle betaendorfina, dette anche gli ormoni della

felicità. Ma l'umore si alza anche perché lo sport ci regala la sensazione di un corpo più efficiente e di una migliore forma fisica. Per ottenere buoni risultati, però, sono essenziali la gradualità e la continuità dell'impegno. Inoltre, se si ha alle spalle un lungo periodo di vita sedentaria, è necessario iniziare con cautela e aumentare gradualmente il carico di lavoro. Questo per evitare che esercizi troppo bruschi e faticosi causino malessere e, di conseguenza, scorragino a continuare».

Sei sempre stata pigra e sedentaria? Niente paura: non è mai tardi per cominciare

Il parere del cardiologo

Fino a che punto bisogna fare attività sportiva? Qual è il limite per non affaticare il cuore? Ci risponde Raffaele De Cristofaro, cardiologo e medico dello sport a Orvieto.

«Le malattie dell'apparato cardiovascolare, e delle coronarie in particolare, rappresentano, purtroppo, la prima causa di morte nel mondo occidentale. E l'inattività fisica costituisce un fattore di rischio. Al contrario, numerosi studi hanno dimostrato l'effetto benefico dell'attività fisica sul cuore e la riduzione del rischio di malattie coronariche, in particolare, dell'infarto del miocardio».

✓ **In particolare, quali sono i valori che migliorano, grazie allo sport?**

«Un'attività fisica di moderata intensità ma costante nel tempo, può ridurre i valori della pressione massima e la minima. Inol- ▶

Il parere del geriatra

Fare sport fa davvero bene a tutti? Ed è vero che l'attività fisica può contrastare anche l'invecchiamento del cervello? L'abbiamo chiesto a Gianbattista Guerrini, medico geriatra e autore, insieme a Giuseppina Troletti, del libro *Alzheimer in movimento* (Maggioli, 21 euro).

«Molte persone, di fronte alla vecchiaia, provano un sentimento di rassegnazione: la considerano una fase della vita da accettare così com'è, senza reagire. In realtà, i tempi e, soprattutto, i modi dell'invecchiamento non dipendono solo dalla genetica, ma anche dalla nostra attenzione alla salute e dal nostro stile di vita. E uno dei truc-

Corbis (2)

Rina Marzanasco (Torino), 90 anni

«Ho iniziato a fare ginnastica dolce nel circolo Aniché Anziano di Torino nel 1995. Non stavo bene: avevo subito una serie di operazioni importanti allo stomaco, compresa l'asportazione parziale del colon e di 30 cm di intestino! Sempre in quel periodo, ero caduta e mi ero rotta la spalla e il piede. Da allora ho sempre fatto ginnastica. Lo scorso anno mi hanno diagnosticato una ostruzione all'aorta della gamba sinistra. Quanto sono stata male! Ma non ho mai abbandonato il movimento: il mio medico mi ha

consigliato di continuare ad andare in palestra. L'insegnante di ginnastica, nei primi tempi è venuto a casa mia e mi ha aiutata a muovermi, così mi sono tenuta in allenamento. Poi, piano piano, grazie alla mia cocciataggine e al suo aiuto, sono tornata al circolo dove ora faccio ginnastica due volte la settimana. Risultato: i dolori mi sono in parte passati, ma, soprattutto, ho evitato di cadere nella depressione. Quest'anno ho festeggiato i miei 90 anni in palestra con tutte le amiche della ginnastica dolce e abbiamo ballato tutto il pomeriggio. Eravamo oltre 100! È stata proprio una bella festa, alla faccia delle malattie che ci perseguitano».

Per stare meglio

tre, chi pratica un'attività fisica regolare, rispetto ai sedentari, ha di solito valori ridotti di colesterolo cattivo LDL e di trigliceridi, un aumento del colesterolo buono HDL e una migliore utilizzazione del glucosio (quindi, così, previene il diabete). In più, la tolleranza allo sforzo è maggiore, il flusso coronarico e il numero dei vasi coronarici aumentano, la frequenza cardiaca tende a ridursi e diminuisce il consumo di ossigeno del cuore. L'attività fisica, dunque, è una vera medicina per il cuore, da prescrivere a ogni età!».

Il parere dell'ortopedico

Probabilmente sai già che il movimento, durante il periodo dell'infanzia e dell'adolescenza, permette alla struttura ossea di svilupparsi in modo più regolare e di rafforzarsi. E, di sicuro, sai anche che lo sport contrasta l'osteoporosi. Ce lo ricorda anche Claudio Lazzarone, presidente dell'AITOG (Associazione Italiana Traumatologia e Ortopedia Geriatrica).

«L'apparato muscoloscheletrico, anche se in apparenza sembra poco modificabile, in realtà è un sistema molto dinamico. La massa ossea, infatti, è mantenuta grazie a un equilibrio tra le cellule che formano l'osso e quelle che ne determinano il riassorbimento. Tuttavia, con l'aumentare dell'età, la massa ossea si riduce perché la fase del riassorbimento prevale su quella della produzione. L'attività sportiva contrasta questo fenomeno e può arginare il riassorbimento osseo. Contemporaneamente, l'allenamento fisico rafforza l'apparato muscolare, che sostiene lo scheletro, permette al corpo di mantenere l'equilibrio e, quindi, di camminare in modo corretto e prevenire le cadute».

✓ Per un anziano qual è l'allenamento fisico più adatto?

«In generale, vanno bene tutti gli sport che comportino un movimento del corpo globale, dolce, graduale e adeguato alle proprie capacità. Per esempio, le ginnastiche dolci, le camminate o il ballo. Il nuoto, invece, anche se assicura benefici a cuore, pressione, umore eccetera, non rafforza l'apparato scheletrico perché, in acqua, non c'è carico di peso sulle ossa. Chi soffre già di osteoporosi, comunque, dovrebbe consultare il medico prima di iniziare un allenamento sportivo».

Un'attività fisica moderata ma costante aiuta ad abbassare la pressione

Ginnastica dolce

Lo sport che

fa per te

Ti sei convinta dei benefici del moto, ma non sai da che parte cominciare? Sono così tante le proposte rivolte alla terza età che c'è solo l'imbarazzo della scelta. Ecco le schede che ti aiutano a sceglierle

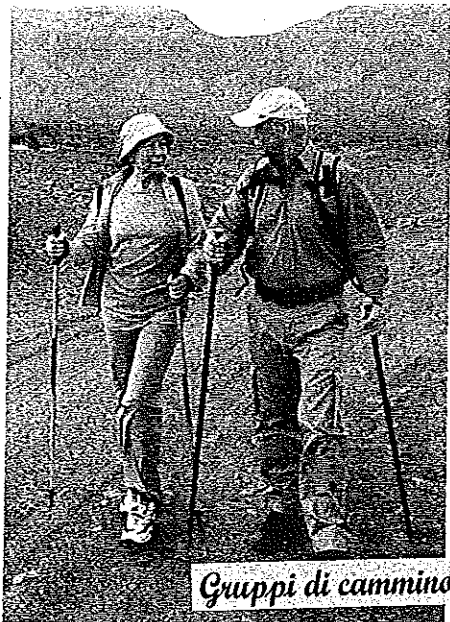
Ti abbiamo convinta a fare un po' di moto? Per invogliarti ancora di più, abbiamo preparato le schede delle attività sportive più indicate anche per gli anziani. Così, potrai scegliere quale può essere l'attività fisica adatta a te.

Gruppi di cammino

Se ti piace fare passeggiate, puoi unirti a un gruppo di cammino: farai attività fisica divertendoti e stringendo nuove amicizie. Come funzionano questi gruppi? Ci si dà appuntamento in luoghi dove l'aria è un po' più pulita, quindi non nel centro della città, ma nei parchi, nei giardini o nelle periferie più verdi. All'inizio il gruppetto pre-

vede la presenza di un operatore, il capocamminata (walking leader), che darà consigli sugli itinerari, sui ritmi di passeggiata (all'inizio dolci poi, dopo qualche mese, più sostenuti), sull'importanza di scegliere un terreno vario (con ghiaia, terra, erba, sabbia) e con qualche ostacolo. In genere, si parte con un numero di persone più o meno fisse, ma è sempre possibile allargare il gruppo. L'operatore consiglierà anche come coordinare passi e parole, in modo da evitare il fiatone, respirare meglio, ma non rinunciare a chiacchierare un po'. Dopo qualche tempo, il gruppo di solito sceglie un responsabile che sostituisce il capocamminata e che farà da guida. Per trovare il gruppo più vicino a te, puoi chiedere al tuo medico.

✓ **I benefici che puoi trarne** Camminare fa bene alla respirazione (e quindi, all'ossigenazione di pelle e organi), alla circolazione



Gruppi di cammino

periore del corpo. Se poi vedi che hai acquistato resistenza, puoi passare alla corsa leggera, verificando prima con il cardiologo che quest'attività sia adatta a te.

Danze popolari

Ballare è una ottima soluzione per muoversi divertendosi e molti anziani, infatti, frequentano le sale da ballo liscio. Se, però, non sai ballare, puoi provare le danze popolari. Hanno caratteristiche diverse a seconda dei Paesi di provenienza. I balli popolari del nord Europa, per esempio, si distinguono per la forma a quadrato. Mentre quelli dei Paesi caldi, nati all'aperto, nei cortili, hanno la forma a cerchio. In genere, però, si tratta di danze alle-

gre, divertenti, da fare su musiche cadenzate e orecchiabili. E che prevedono passi molto più semplici di quelli del ballo liscio!

✓ **I benefici che puoi ottenere** La danza mette in movimento tutto il corpo, con benefici sulla circolazione, la respirazione e lo scheletro. Le coreografie, poi, tengono in allenamento i riflessi e l'attenzione mentale: devi seguire il tempo, scambiare la coppia al momento giusto; interagire con gli altri. Se soffri di osteoporosi avanzata, puoi chiedere al medico per sapere se saltellare può essere rischioso. In ogni caso, questi balli, che tradizionalmente coinvolgono persone di ogni età, permettono sempre di adattare lo sforzo alle proprie esigenze.

✓ **Perché sceglierle** Sono perfette se vuoi allenare la mente, oltre al corpo, se soffri di depressione, se trovi che la ginnastica sia noiosa e vuoi fare nuove amicizie.

Ginnastiche dolci

Forse pensi che si tratti della solita ginnastica a corpo libero, ma con esercizi poco faticosi? Non è così. Le ginnastiche dolci sono una serie di tecniche di movimento che si sono sviluppate in ambiti come la danza, il teatro, le terapie psico-corporee e le pratiche orientali. Ti insegnano a riconoscere il tuo ritmo personale, a evitare sforzi superflui e innaturali e a cercare la piacevolezza del muoverti.

✓ **I benefici che puoi aspettarti** Imparerai a percepire meglio il tuo corpo. E a essere cosciente delle articolazioni e della colonna vertebrale, che sentirai, via via, più sciolte, libere e flessibili. Così la tua postu- ➤



Il ballo

ne, al cuore, allo scheletro (che si rinforza), alla coordinazione, all'elasticità. E poi, stare all'aperto, giova alla produzione di vitamina D (ancora un bene per le ossa) e aiuta a prevenire le depressioni stagionali. In più, ci sono i benefici che derivano dalla possibilità di farsi nuovi amici.

✓ **Perché sceglierli** Se non hai problemi di artrosi o difficoltà a camminare, possono darti davvero tanto. Inoltre, puoi modulare la partecipazione al gruppo secondo le tue esigenze: puoi sospendere l'attività, se hai difficoltà a seguirla, e riprenderla quando vuoi, senza troppa fatica. Invece, se sei pronta per impegnarti di più, puoi provare il Nordic walking: aggiungendo due bastoncini che somigliano a quelli da sci, la camminata diventa più intensa, perché alla coordinazione delle gambe si sovrappone quella della parte su-

La danza, mettendo in moto tutto il corpo, migliora la circolazione

Il movimento che aiuta chi è malato

Soffri di una malattia cronica, ti senti fragile e pensi che questo ti impedisca di muoverti? Ti sbagli: l'attività fisica è importante anche per te. Se ci si muove poco, il corpo perde elasticità e potenza, ci si deprime e si diventa insicure. Per aiutarti a reagire e a metterti in movimento, sono stati promossi dalla ASL e dagli Enti Locali della Uisp/agerandetà dei programmi di Attività Fisica Adattata (Afa).

✓ **Che cosa sono** Si tratta di un insieme di esercizi fisici studiati apposta per chi ha specifici problemi di salute, per prevenire peggioramenti e disabilità. Per ora i più diffusi sono quelli legati al mal di schiena, anche se sono stati progettati altri quattro percorsi, pensati per chi soffre di artrosi delle anche e delle ginocchia, di esiti stabilizzati dell'ictus cerebrale e della malattia di Parkinson. Questi cinque percorsi, nel tempo, potranno essere integrati da altri. Gli operatori sono laureati in Scienze Motorie e hanno seguito appositi corsi.

✓ **I vantaggi** Si può scoprire che i dolori alla colonna vertebrale possono passare. Che una mano o un braccio che hanno perso le loro funzioni (per esempio, in seguito a un ictus) possono mantenersi lo stesso in allenamento o, addirittura, recuperare, grazie alla costanza dell'esercizio nel tempo.

✓ **Come accedere a questi percorsi?** Per prima cosa, puoi rivolgerti al tuo medico. In genere, infatti, il suggerimento parte dal medico di famiglia (o dalla Asl) che, conoscendo la tua storia, ti propongono di contattare un numero telefonico dove avrai tutte le informazioni sul corso che fa per te. Quindi, vieni orientata verso il corso più vicino a casa tua. E potrai frequentarlo sottoscrivendo una quota, che va dai due ai tre euro a seduta. La frequenza del corso dura tutto il tempo che tu giudichi necessario per sentirti meglio. E il suo scopo è quello di metterti nelle condizioni fisiche adatte per poter poi praticare una ginnastica dolce. Oppure, come succede spesso, per dedicarti a entrambe le attività.

Per stare meglio

ra ne guadagnerà, rendendoti più bella e più sana. Imparerai anche a respirare meglio e a potenziare il tono muscolare.

✓ **Perché sceglierle** Sono ginnastiche che si adattano a ogni persona, non hanno controindicazioni e fanno lavorare in modo equilibrato tutto il corpo. Puoi sceglierle per scioglierti, se sei ferma da tanto tempo, prima di passare a un'attività fisica più impegnativa.

Hatha Yoga

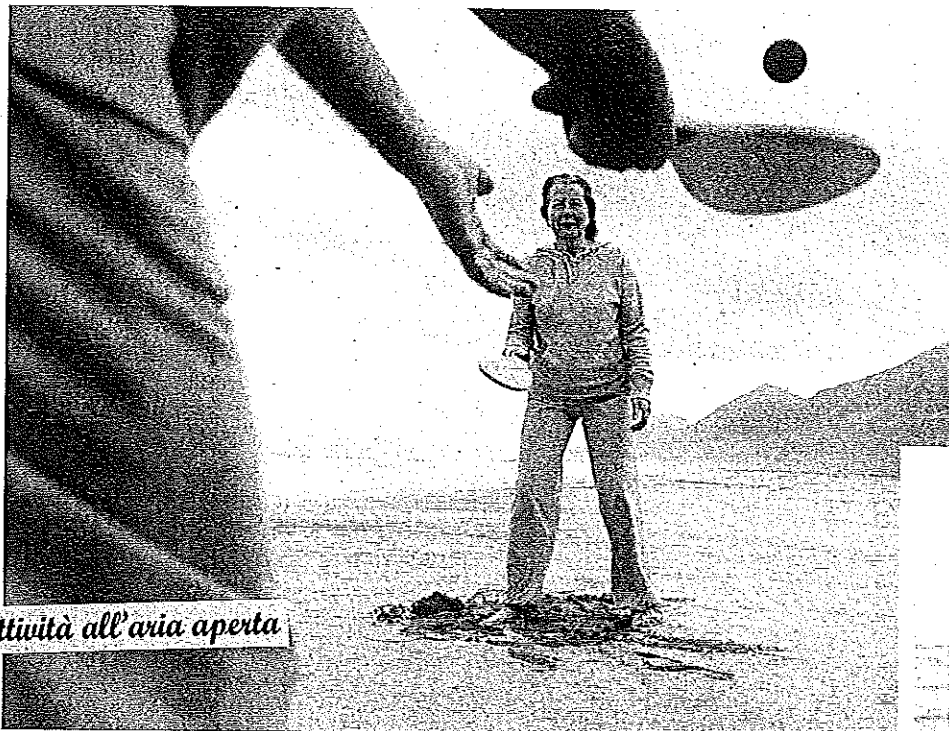
Chiamato anche yoga della salute, propone una serie di posizioni o asana, affiancate da esercizi di meditazione e di rilassamento. Le posizioni possono essere complesse, ma poiché nello yoga ognuno fa quello che può, senza sforzo, ogni asana può essere sostituita da un'altra, più accessibile.

✓ **I benefici che puoi trarne** Sono moltissimi: lo yoga rafforza i muscoli, scioglie le articolazioni, massaggia e rivitalizza gli organi interni. Inoltre, allena la mente alla concentrazione, migliora la memoria, la lucidità e il coordinamento. Inoltre, la pratica del rilassamento combatte le tensioni, l'ansia e l'insonnia e aumenta la sicurezza nel proprio corpo e nelle proprie capacità. Gli esercizi di respirazione, inoltre, sono un toccasana contro depressione e ipertensione.

✓ **Perché sceglierlo** Perché è una pratica completa che, se la segui con regolarità, non rafforza solo il corpo, ma favorisce il contatto profondo con te stessa e regala un senso generale di benessere. È perfetta se hai problemi di pressione alta, tensione o ansia o se vuoi recuperare l'elasticità della colonna vertebrale e delle articolazioni.

Per muoverti divertendoti, puoi lanciarti in partite a bocce, bowling e ping pong

Attività all'aria aperta



Se vuoi anche fare nuove amicizie, però, forse non è l'attività più indicata. Le posizioni, infatti, si assumono a occhi chiusi, concentrandosi sul corpo e, durante la lezione, non si parla.

T'ai chi chuan e Qigong

Il T'ai chi chuan è un'antica arte marziale cinese che, nel tempo, si è trasformata in uno strumento utile per la salute e il benessere. Si esegue una serie di movimenti lenti e circolari che fanno pensare a una danza ma che, in realtà, mimano la lotta con un avversario immaginario. Questa disciplina aiuta a calmare la mente e il respiro e a muoversi con sicurezza e consape-

volezza. Il Qi Gong; invece, è una disciplina taoista e significa «lavoro sull'energia»: è un insieme di esercizi di ginnastica morbida e lenta, abbinata con tecniche di respirazione che hanno lo scopo di rinforzare l'energia e, quindi, la salute del corpo.

✓ **I benefici che puoi aspettarti** Sono così tanti che T'ai chi chuan e Qi Gong sono oggetto della sperimentazione biomedica internazionale. La loro pratica costante, infatti, giova all'apparato osteoarticolare e alla tonicità muscolare, con notevoli effetti positivi sull'equilibrio e sulla riduzione del rischio di cadute. Inoltre, riequilibra la pressione sanguigna, migliora la circolazione, rafforza il sistema immunitario.

✓ **Perché sceglierle** Perché sono una vera iniezione di giovinezza! Infatti i taoisti,

Certificato medico? No, grazie

Per legge, chi vuole praticare un'attività fisica deve presentare un certificato medico che, a seconda delle Regioni, costa dai 25 ai 40 euro. Ma questa spesa è davvero necessaria? Ne abbiamo parlato con Andrea Imeroni, presidente nazionale dell'Uisperlagrandetà.

È così necessario il certificato medico?

«No, infatti noi ci battiamo perché venga abolito. Per fortuna, due Regioni (Toscana, Emilia Romagna) e una Provincia autonoma (Trento) l'hanno già eliminato. Vuol dire che gli anziani sono meno tutelati? Niente affatto: questi legislatori hanno capito quanto è importante la ginnastica preventiva per gli anziani. E l'hanno favorita alleggerendola di un costo non indifferente. Ma il nostro obiettivo è quello di cambiare la legge: quella sì che sarebbe una vera rivoluzione! Molti anziani, infatti, non si iscrivono ai nostri corsi

perché il costo, unito a quello del certificato medico, diventa troppo oneroso per loro».

Per quali discipline abolireste il certificato?

«Ci sono diverse attività, che possono essere svolte da soli o in gruppo, che sono legate alla prevenzione, alla promozione della salute e al piacere di muoversi e possono essere praticate in sicurezza da chiunque, a qualunque età: ginnastica dolce, per la terza età e a domicilio, attività fisica adattata, gruppi di cammino, bocce, biliardo, danze popolari, t'ai chi chuan, yoga, per esempio. Siamo, invece, convinti che la certificazione sia utile per gli anziani che vogliono partecipare ad attività più impegnative, come i corsi di body building, di ginnastica tradizionale o le gare amatoriali».



Il movimento residenziale

In molte residenze sanitarie assistenziali e case di riposo esiste una ginnastica pensata per gli ospiti a rischio. Persone, cioè, indebolite da lunghi periodi trascorsi a letto, depresse, con disabilità o problemi cognitivi. Inoltre, la ginnastica agisce anche per prevenire Alzheimer e Parkinson. L'attività fisica è dolce e calibrata sulle esigenze di ciascuno: fornisce stimoli sensoriali, cognitivi e relazionali, che favoriscono l'orientamento nello spazio, la respirazione corretta, la sensibilità muscolare, la coordinazione e l'equilibrio. Dalle osservazioni sugli interventi fatti in tre anni di esperienza nella Residenza Sanitaria Assistenziale di via Spalato a Torino, è emerso, per esempio, che la maggior parte delle persone che ha partecipato ai gruppi ha migliorato la capacità di movimento, svolge meglio le attività quotidiane (lavarsi, vestirsi, mangiare) e ha aumentato l'autostima e il tono dell'umore. E i malati di Alzheimer hanno migliorato la capacità di comunicare.

La ginnastica a domicilio

Quando una persona anziana inizia a rinchiusersi nella propria casa e rinuncia poco per volta a usare il proprio corpo, dovrebbe suonare un campanello d'allarme. Perché questa è l'anticamera dell'invecchiamento vero e proprio e di molte malattie correlate. Cosa fare con chi vive questa condizione? Puoi rivolgerti alla Uisperlagentetà e richiedere un intervento di ginnastica a domicilio. Questo progetto non ha nulla a che vedere con la fisioterapia, che si occupa di interventi mirati a seconda del disturbo, né con l'intervento di assistenza della Asl. L'associazione invia un operatore qualificato, accompagnato da una persona di fiducia, che l'anziano conosce. Quando l'operatore viene accettato, non c'è più bisogno dell'accompagnatore, che può ricomparire alla fine dell'intervento a domicilio, per aiutare l'anziano a inserirsi, per esempio, in un corso di ginnastica dolce.



che le hanno inventate, erano molto attenti alle strategie per rallentare l'invecchiamento. In più, quando hai imparato gli esercizi, puoi svolgerli da sola, a casa.

Acquagym e acquaticità

Adori l'acqua e ti piace la musica? Allora forse sarai attratta dall'acquagym, la ginnastica che si pratica in piscina. Può trattarsi di un'attività abbastanza intensa, perché per vincere la resistenza dell'acqua è necessario esercitare un certo sforzo. Se non sei allenata, quindi, puoi preferire i corsi di acquaticità, un'attività più morbida che si fa nell'acqua, ma sfruttandone la capacità di sostenerci e secondo ritmi più lenti. Così, l'esercizio diventa molto rilassante.

✓ **I benefici che puoi trarne** La ginnastica in acqua aiuta a controllare il peso, migliora la circolazione e la resistenza e fa lavorare le articolazioni (non tanto le ossa, visto che in acqua non c'è forza di gravità).

✓ **Perché sceglierla** Se ti piace stare in acqua, se ami muoverti a ritmo di musica ma non vuoi sudare o hai problemi alle ginocchia, se vuoi alleviare disturbi circolatori.

Body building

Pensi che la palestra sia adatta solo ai giovani, che sognano un fisico scolpito? In

realtà, molti centri fitness oggi si sono attrezzati con macchine modificate in modo da poter essere utilizzate da tutti. Fondamentale, però, è il ruolo dell'allenatore che deve educare le persone di una certa età a rispettare le loro possibilità, graduando e adattando gli sforzi.

✓ **I benefici che puoi ottenere** Il body building migliora la forza, l'equilibrio e la resistenza e, di conseguenza, il tono generale del fisico. Per evitare che aumenti la pressione sanguigna, però, non bisogna superare la frequenza cardiaca di 110/120 battiti al minuto e non si devono raggiungere la dispnea, cioè la respirazione affannosa, né l'apnea (quando, per lo sforzo, ci si dimentica di respirare).

✓ **Perché sceglierlo** Se hai sempre fatto sport, può essere l'allenamento giusto per te. Attenzione, però, a non strafare e a tenerti sotto controllo medico. E se hai dubbi, opta per tecniche dolci, che danno più flessibilità. Il body building, infatti, se non è praticato a regola d'arte, può favorire una certa rigidità della postura.

Attività all'aria aperta

Hai sempre fatto tennis, jogging, sci di fondo, nuoto o ciclismo? Non c'è ragione per abbandonarli: basta verificare con il tuo medico che tu possa continuarli e fermarti ai primi segnali di stanchezza.

✓ **I benefici che puoi ottenere** Sport come lo sci di fondo, il ciclismo, il tennis, l'equitazione, il golf, ma anche le bocce, hanno effetti positivi perché migliorano la forza e la resistenza muscolare, mantengono l'elasticità di muscoli e legamenti, sviluppano la coordinazione ed equilibrano il peso.

✓ **Perché sceglierle** Se sei in coppia, una partita a ping pong o a bocce, una gita in bici, qualche pomeriggio a pesca con il partner possono rivitalizzare il dialogo e riaccendere la voglia di stare insieme. ■

«La D non può votare»

di Antonio Maglie

ROMA - «L'assemblea elettorale della serie D non è convocabile perché nel Comitato Interregionale è in atto una gestione commissariale». Carlo Tavecchio, presidente della Lega Dilettanti risponde così alla lettera firmata da 118 società con la quale si chiede di eleggere gli organi di vertice della struttura. Oggi questa risposta verrà articolata in una lettera che il presidente federale, Abete, e Tavecchio invieranno al sottosegretario con delega allo sport, Rocco Crimi, e al presidente del Coni, Giovanni Petrucci. La questione è complessa. Nasce con la condanna di William Punghellini in seguito alle intercettazioni telefoniche realizzate dalla Procura di Napoli, proseguite con la nomina di Mariano Delogu a Commissario e con il Consiglio direttivo della Lega che un mese fa ha deciso di accorpate la D alla Dilettanti revocandole lo status di Comitato.

È un granello di sabbia che potrebbe inceppare il processo elettivo federale. Di qui la decisione di chiarire, spiegare. Dice Tavecchio: «Al commissariamento

del Comitato siamo giunti perché il vice di Punghellini, Sciortino, ha declinato l'invito della Lega ad assumere la guida della struttura sino all'avvio del processo elettorale. A quel punto abbiamo nominato un uomo al di sopra delle parti, Mariano Delogu. L'esame dei documenti compiuto dal commissario ha evidenziato diversi aspetti critici che hanno indotto il Consiglio Federale a ritenere che non ci fossero le condizioni per tornare a una gestione ordinaria. Conclusione: il commissariamento è stato prolungato».

La Lega ha anche deciso di rivedere l'organizzazione generale trasformando la serie D in una sezione della Lega: «A maggio presenteremo la proposta di riforma all'assemblea straordinaria. Il nostro comportamento è stato corretto. Se qualcuno pensa che non lo sia stato, faccia quel che ritiene opportuno. La lettera è stata firmata da 118 società ma i club di questa Lega sono quindicimila e chi dovesse decidere di non partecipare al campionato, può farlo tranquillamente, noi, per quanto ci riguarda, provvederemo a reintegrare gli organici».

CORRIERE dello SPORT

22.04.2009

E gli stadi continuano a riempirsi quasi 25 mila spettatori di media guidano le milanesi, bene la Roma

Il calcio va. Lo spiegano i dati diffusi ieri dalla Lega di Milano: negli stadi di serie A nel girone di andata è stata sfiorata la media di venticinquemila spettatori, con un significativo incremento sullo scorso anno e un notevolissimo progresso rispetto a due anni fa.

I dati dicono che in media nelle prime diciannove partite di campionato negli stadi italiani hanno trovato posto 24.825 spettatori, cioè 2.395 in più sul 2007-2008 e addirittura 5.633 in più sul 2006-2007. Guida saldamente la classifica delle squadre più viste allo stadio il Milan con oltre 60 mila spettatori, poco meno di novemila in più ri-

spetto all'Inter. Bene la Roma (oltre 41 mila), Napoli (38.658) e Lazio (36.407). Funziona la Fiorentina con i suoi poco più di 30 mila spettatori. Ma ci sono squadre che non possono fare di meglio perché hanno stadi piccoli come dimostrano i dati sulla percentuale di occupazione (la Juventus riempie l'87,68 per cento dell'Olimpico di Torino, il Catania l'84,90 per cento del Massimino).

Agli spettatori allo stadio bisogna aggiungere quelli televisivi 8i dati riguardano le dirette di Sky). Il Milan porta davanti ai piccoli schermi un milione e settantanove-mila persone; la Juventus poco meno (un milione e trentunomila). Nello share si invertono le posizioni con la Juventus che fa il 4,48 per cento e il Milan che si ferma al 4,32. Nei primi sei posti delle due classifiche sempre le stesse squadre: Inter, Roma, Lazio e Napoli. Nel confronto televisivo non sfigurano nemmeno le dirette Rai delle partite di Coppa Italia. Milan-Lazio ha fatto uno share del 21,75 per cento (5.701.707 spettatori); bene è andata anche Juventus-Catania (17,92) e Inter-Genoa (16,51).

a.m.

CORRIERE dello SPORT

22.01.2009

D PRESENTATO A ROMA IL CONCORSO

Ecco l'«Amico atletico»

ROMA - Sensibilizzare l'opinione pubblica e, in particolare, gli sportivi, al rispetto dei fondamentali principi etici legati allo sport attraverso un progetto che tende a individuare e a premiare i grandi «campioni di comportamenti esemplari». Questo l'obiettivo del concorso «L'Amico atletico», presentato ieri mattina a Roma. Oltre al numero uno del Comitato Olimpico, Gianni Petrucci, erano presenti anche il sottosegretario alla presidenza del Consiglio con delega allo Sport, Rocco Crimi, il presidente del Comitato italiano paralimpico, Luca Pancalli, e il presidente dell'Istituto per il Credito sportivo, Andrea Cardinaletti. Come testimonial sportivi sono invece intervenuti Valentina Vezzali, Luca Marchegiani, il vicepresidente della Fige Demetrio Albertini. Potranno essere votati atleti, dirigenti e tecnici delle associazioni sportive aderenti al Coni che hanno dimostrato un com-

CORRIERE dello SPORT

22.09.2009

DISABILITA'

12.2421/01/2009

Vittorio Veneto, al 'Piccolo rifugio' si sperimenta l'aikido per persone disabili

Esperienza pionieristica in Italia, si svolgerà fino a giugno presso la residenza per persone con disabilità. Sei donne si allenano ogni settimana

VITTORIO VENETO - Ogni mercoledì pomeriggio al 'Piccolo rifugio' sei donne picchiano. E poi sferrano colpi, effettuano prese, piegano, s'allungano, esercitano i muscoli, s'inclinano, salutano. E parlano un po' in giapponese. Accade dalle 17.45 alle 18.45 nel salone polifunzionale della struttura di Vittorio Veneto, residenza per persone con disabilità attiva da oltre cinquant'anni

Il mercoledì pomeriggio al Piccolo rifugio è il giorno dell'aikido: dal novembre scorso si svolge infatti una sperimentazione di questa arte marziale per persone con disabilità che, come dicono i promotori, è una novità assoluta. "Non risulta che ci siano altre esperienze simili in Veneto, e neppure in Italia", spiega Luca Gri, ventisettenne di Osigo (Tv), che ha ideato l'iniziativa.

L'aikido è un arte marziale giapponese che ha come obiettivo non la vittoria né tanto meno infliggere dolore all'avversario. Bensì, come indica lo stesso nome giapponese ai-ki-do, portare chi pratica "all'unione e all'armonia con l'energia vitale e lo spirito dell'universo".



Le donne disabili sono guidate da esperti e cinture nere di aikido come Sandro Lucagnano e Maddalena Neglia, atleti del Judo Aikido Vittorio Veneto. Hanno selezionato gli esercizi più adatti per le caratteristiche fisiche e le difficoltà di mobilità di ognuna: si va dai movimenti dolci per il riscaldamento allo stretching alle leve articolari per colpire, fino agli attacchi veri e propri, con tanto di caduta (dei maestri) sul tatami. Tutto svolto con serietà, spiegato con pazienza e dettaglio tecnico: "Fa' un movimento a cerchio", "Apriti di 90 gradi", "Esci di lato"; non è trascurato nemmeno l'inchino finale e i necessari rudimenti di terminologia giapponese.

Le donne del Piccolo rifugio hanno subito accolto con entusiasmo la proposta e attendono con entusiasmo ogni mercoledì.

Quale beneficio porta alle persone con disabilità, la pratica dell'aikido? "L'obiettivo - spiega l'aikidoista Gri, il terzo atleta coinvolto nell'esperienza - è lavorare sulla consapevolezza del corpo: l'aikido dà una migliore percezione del corpo nello spazio e aiuta la mente ad avere più controllo sul corpo stesso, quindi aiuta dal punto di vista psicofisico". Oltre a rappresentare un'ottima occasione per le ospiti per tonificare e rinforzare la muscolatura.

Gli allenamenti di aikido proseguiranno senz'altro almeno fino a giugno. E la compagine dei praticanti potrà eventualmente allargarsi agli ospiti uomini del Piccolo rifugio. Inoltre, non è da escludere che le donne aikidoiste del Rifugio partecipino ad un allenamento assieme ad altri loro colleghi, gli allievi di Gri e Lucagnano all'Aikido Vittorio Veneto.

Nel frattempo questa sperimentazione è stata portata all'attenzione della Fijlkam (Federazione italiana judo lotta karate arti marziali), in vista di un possibile riconoscimento ufficiale oppure di un'esportazione altrove di questo modello. Info ulteriori su www.piccolorifugio.it. (ep)