



Spazi di Sport

settore nazionale UISP
sede operativa presso Costruire in Project
via Delle Monache, 2 - 41057 Spilamberto (Modena)
t. 059.785422 - www.spazidisport.it - info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 - uispbologna@uispbologna.it
Ing. **Luciano Rizzi**
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE
rete europea per la
promozione della salute e
migliorare l'attività fisica
è un progetto dell'U.M.S.

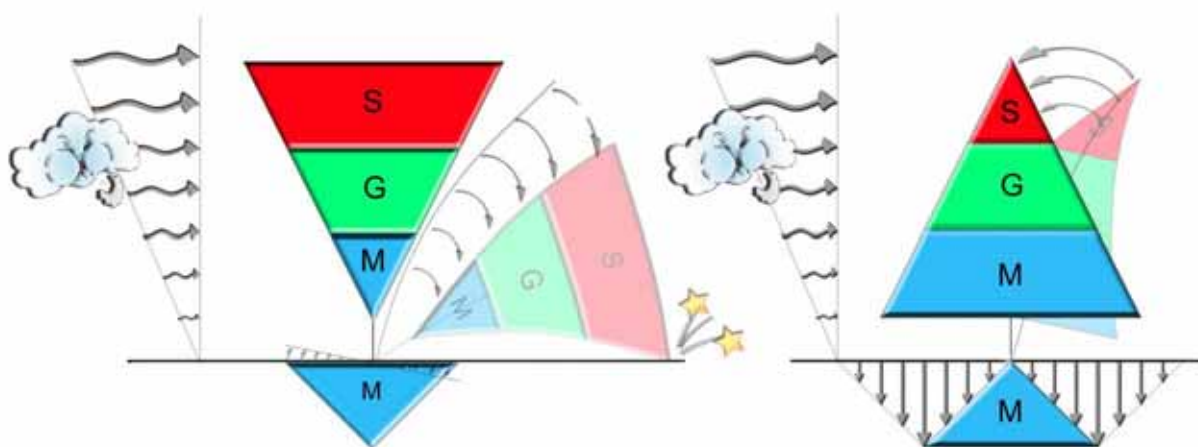


CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.
Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.
Il sito internet di Spazi di Sport (www.spazidisport.it) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 22 – lunedì 10 maggio 2010



Volume 1 (LINEE GUIDA POLITICHE) – capitolo 5 DALLO SPORT PER TUTTI ALLO SPORT DI TUTTI

È necessario un cambio di velocità per andare oltre. Dobbiamo passare dallo sport per tutti allo sport di tutti per tutta la vita. È necessario ripartire su un altro binario, quello della prevenzione primaria, per una nuova meta: prolungare gli anni di vita in buona salute e anche contenere la grande spesa pubblica, quella sanitaria. E la Pubblica Amministrazione lo sa, dobbiamo però avviare il motore, salire e partire

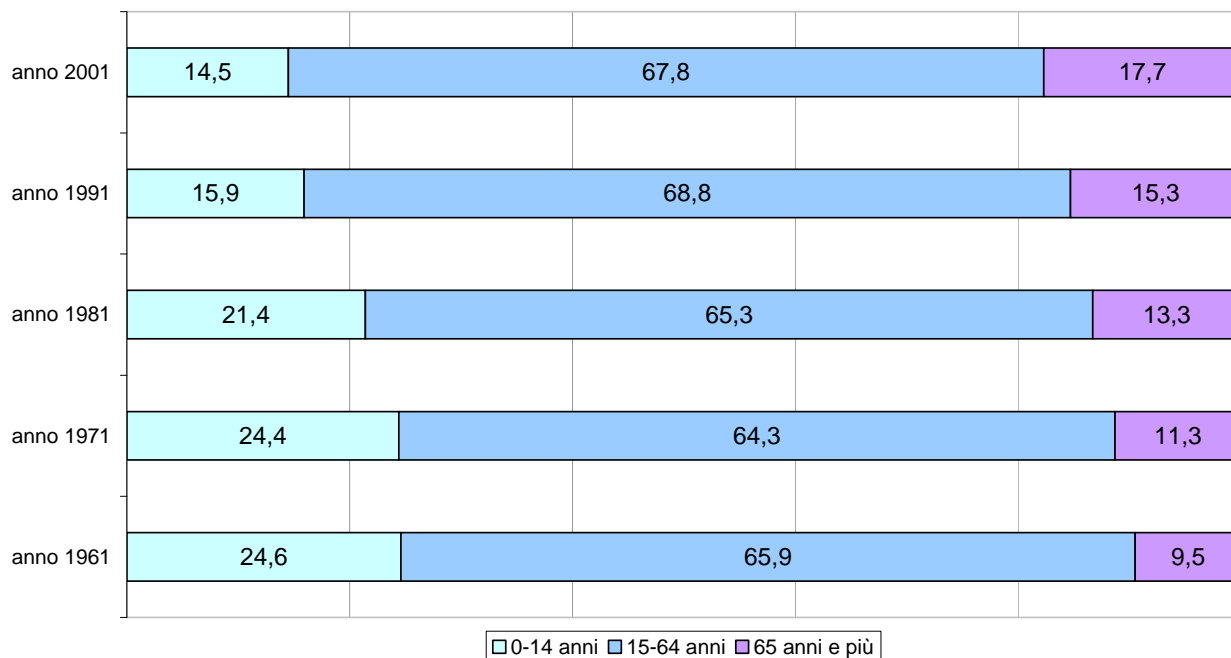
I CONTENUTI PRIMA DEI CONTENITORI
PROGETTANDO INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE
QUALE SPORT PER IL FUTURO?

LE MODIFICHE STRUTTURALI DELLA POPOLAZIONE RESIDENTE IN ITALIA

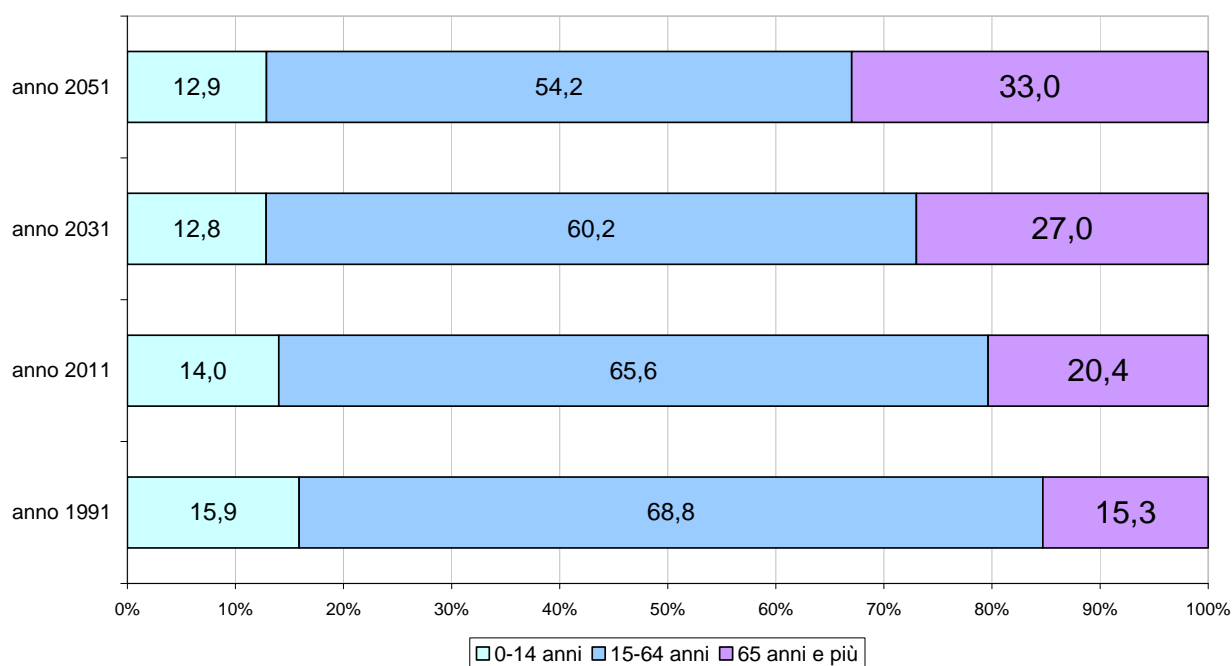
Il presente capitolo mostra i risultati dei calcoli effettuati con:



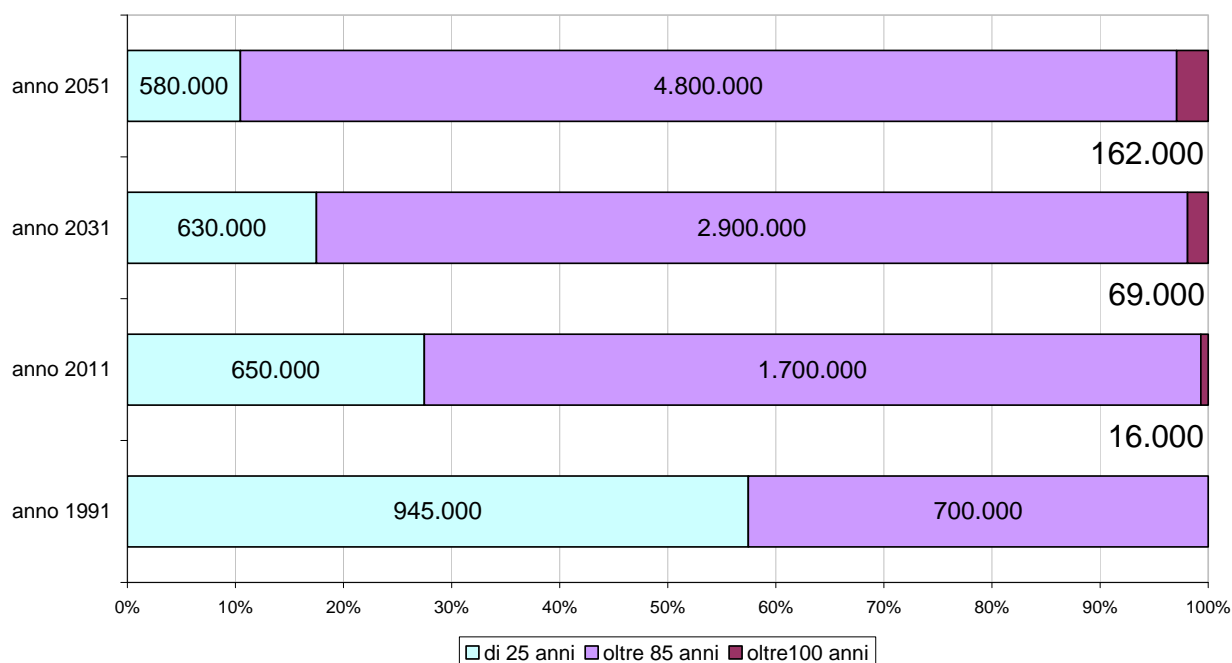
popolazione RESIDENTE in **ITALIA** per CLASSE di ETA'
confronto % (1961-71-81-91-2001)



STIMA della pop. RESIDENTE in ITALIA per CLASSE di ETA'
confronto % (1991-11-31-2051)



STIMA della pop. RESIDENTE in ITALIA per CLASSE di ETA'
confronto in valore assoluto (1991-11-31-2051)



Per le stime dell'ISTAT, la popolazione in Italia aumenterà (di poco):

- ▶ 57 milioni nel 1990
- ▶ 62 milioni nel 2030
- ▶ 61,5 milioni nel 2050

la popolazione sotto ai 14 anni diminuirà:

- ▶ 9,5 milioni nel 1990
- ▶ 8 milioni nel 2030
- ▶ 7,9 milioni nel 2050

la popolazione sopra ai 65 anni aumenterà (di molto):

- ▶ 8 milioni nel 1990
- ▶ 16 milioni nel 2030
- ▶ 20 milioni nel 2050.

Per una stima Invalsi (Istituto Nazionale per la Valutazione del Sistema dell'Istruzione), la spesa pubblica per l'istruzione in Italia è di 5.000 €/anno/persona di età inferiore ai 14 anni.

Quindi per le stime, la spesa pubblica per l'istruzione dei bambini di età inferiore ai 14 anni è diminuita:

- ▶ 47 miliardi nel 1990
- ▶ 42 miliardi nel 2009

Per una stima dell'Azienda ULSS di Treviso, la spesa pubblica sanitaria è di 1.700 €/anno/persona di età superiore ai 65 anni.

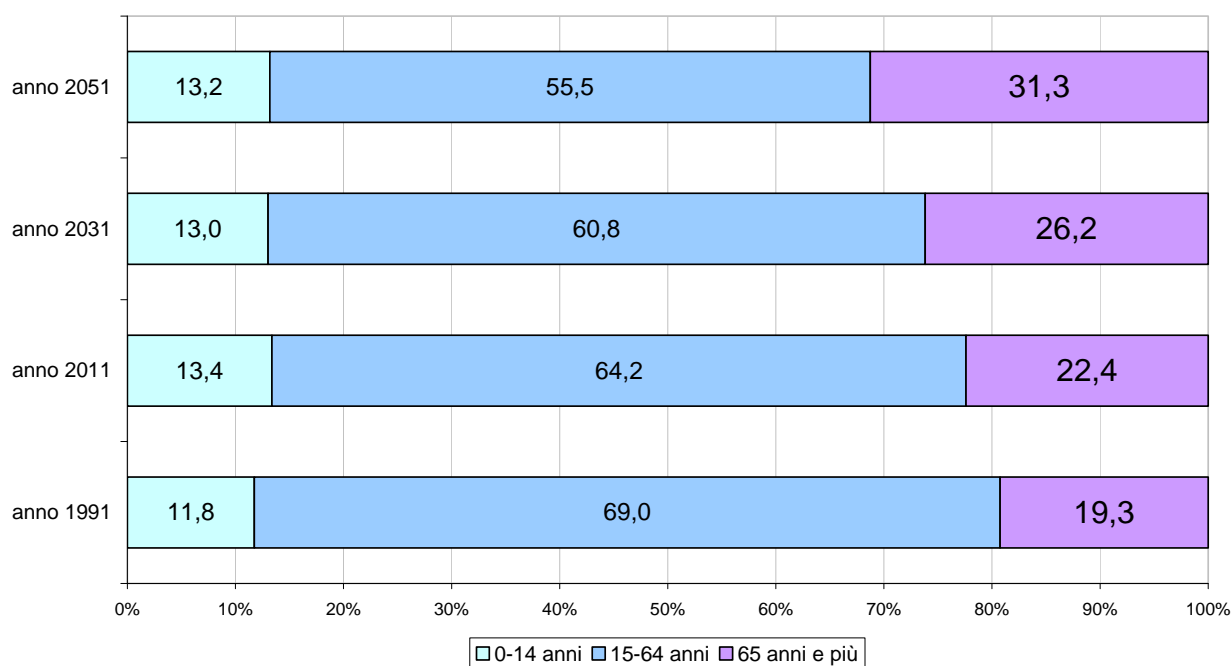
Quindi per le stime, la spesa pubblica sanitaria per le persone di età superiore ai 65 anni, aumenterà (di molto):

- ▶ 14 miliardi nel 1990
- ▶ 28 miliardi nel 2030
- ▶ 35 miliardi nel 2050.

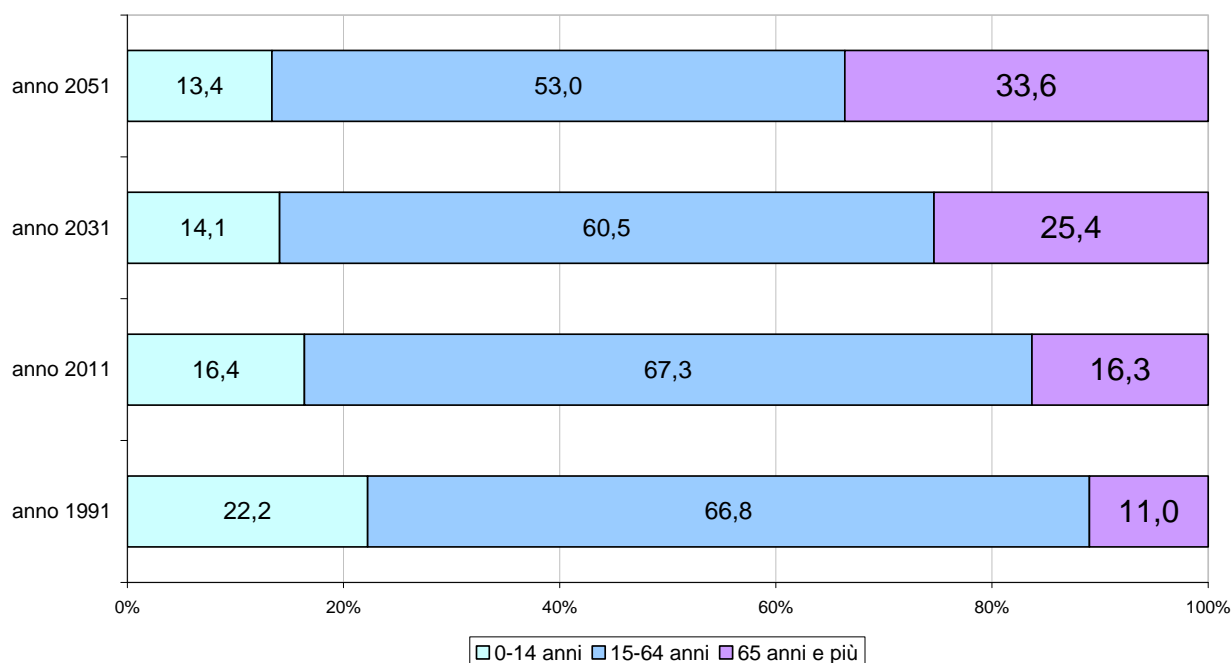
Per un'analisi di maggiore dettaglio, vediamo 2 regioni italiane: Emilia Romagna e Campania.



STIMA della pop. RESIDENTE in **EMILIA R.** per CLASSE di ETA'
confronto % (1991-11-31-2051)



STIMA della pop. RESIDENTE in **CAMPANIA** per CLASSE di ETA'
confronto % (1991-11-31-2051)



Per le stime dell'ISTAT, la popolazione in Emilia Romagna aumenterà (di molto):

- ▶ 3,9 milioni nel 1990
- ▶ 4,8 milioni nel 2030
- ▶ 5,2 milioni nel 2050

e la spesa pubblica sanitaria per le persone di età superiore ai 65 anni, aumenterà (di molto):

- ▶ 1,2 miliardi nel 1990
- ▶ 2,1 miliardi nel 2030
- ▶ 2,8 miliardi nel 2050.

Per le stime dell'ISTAT, la popolazione in Campagna diminuirà (di poco):

- ▶ 5,6 milioni nel 1990
- ▶ 5,5 milioni nel 2030
- ▶ 5,1 milioni nel 2050

e la spesa pubblica sanitaria per le persone di età superiore ai 65 anni, aumenterà (di molto):

- ▶ 1,0 miliardi nel 1990
- ▶ 2,3 miliardi nel 2030
- ▶ 3,0 miliardi nel 2050.



VASCO ERRANI - “SPORT E POLITICHE INTEGRATE”

Testo liberamente tratto dall'intervento di Vasco Errani, alla tavola rotonda sul tema “Sport e politiche integrate”, tenutosi a Ravenna il 3 e 4 aprile 2009.

Vasco Errani è il Presidente della Conferenza dei Presidenti delle Regioni ed è il Governatore regionale dell'Emilia-Romagna



Dobbiamo considerare lo sport come uno degli aspetti fondanti del cambiamento degli stili di vita, in un'idea di welfare comunitario che sia in grado di produrre prevenzione, rispetto per esempio alle malattie cardiovascolari.

Ciò che dobbiamo riuscire a fare è vincere una battaglia culturale.

Dobbiamo introdurre un'idea orizzontale dell'uso dell'attività motoria e dello sport, per realizzare una chiave di innovazione profonda nel modo di vita, negli stili di vita delle persone e perfino nel modo di pensare alla cura e a quello che è l'elemento strategico e cioè la prevenzione.

Abbiamo una grandissima sfida, che attiene a un grandissimo tema di cittadinanza, vale a dire il diritto alla salute.

Il diritto alla salute non è solo un diritto costituzionale, è uno dei punti strategici del rapporto tra cittadino e stato. Il patto di cittadinanza prima di tutto è fatto sulla salute.

Se vogliamo mantenere il principio irrinunciabile della universalità del diritto alla salute, dobbiamo vincere una grande sfida che è la sfida della prevenzione.

Oggi la prima causa di mortalità sono le malattie cardiocircolatorie, che hanno costi enormi nella gestione delle malattie.

Allora il problema è investire sulla prevenzione come elemento strategico per la tenuta del sistema sanitario e della sua universalità.

Dunque, il tema delle attività motorie e dello sport, non è più il capitoletto che si aggiunge con le ultime 5 righe, sport e giovani, nel programma elettorale.



DECISIONE DELLA COMMISSIONE EUROPEA

del 23 febbraio 2009

Il secondo programma d'azione comunitaria in materia di salute (2008-2013 – circa 24 milioni di EUR) ha tra i suoi obiettivi quello di promuovere la salute.

...

Questioni d'importanza strategica

- ▶ ... contributo al miglioramento della salute dei cittadini europei, valutato se del caso da adeguati indicatori, ivi compreso l'indicatore sugli anni di vita in buona salute,
- ▶ partecipazione di nuovi operatori sanitari (non tradizionali) ... il cui obiettivo primario non si limita al settore della sanità pubblica (... gli operatori dello sport).



COME RITARDARE L'INCONTRO CON LA BADANTE ?

Secondo alcune stime ogni anno la mancanza di movimento provoca in Italia:

- ▶ 15.000 morti
- ▶ 11.000.000 casi di malattia
- ▶ 8.000.000.000 (€) costi di trattamento diretto (130 €/anno per persona).

A seguire un grafico "molto importante".

Si legga:

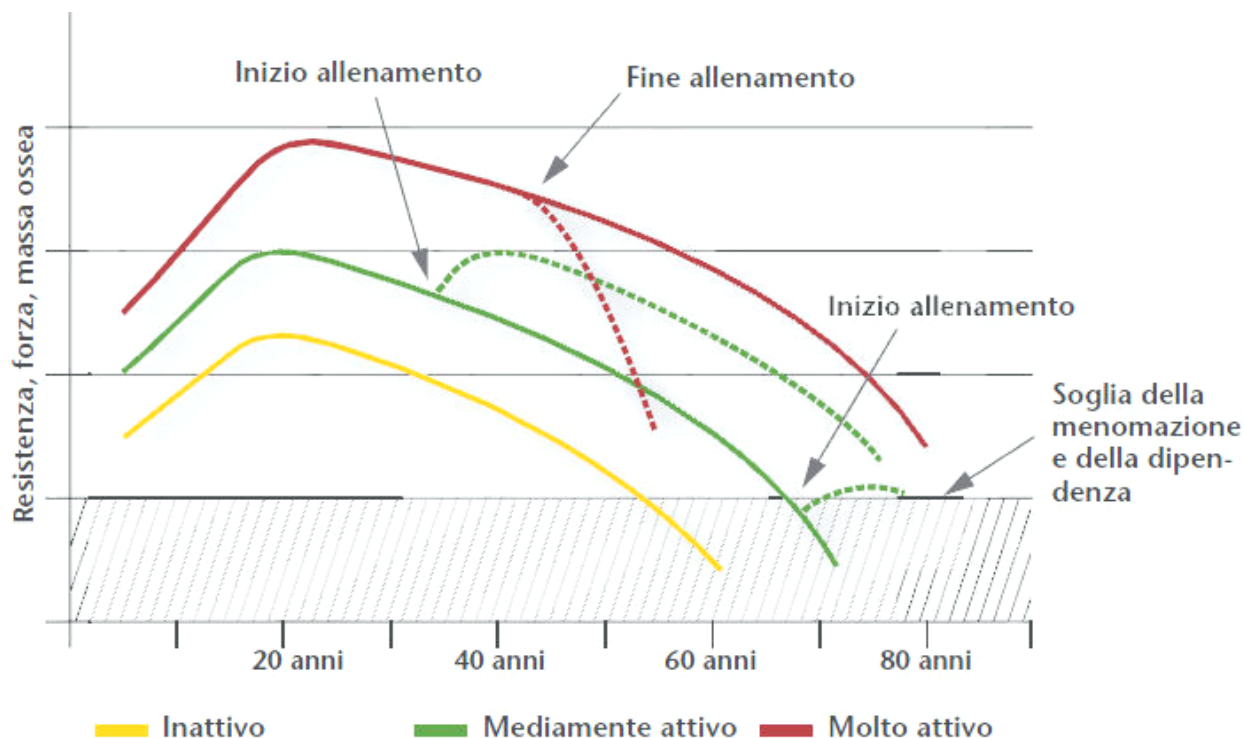
- ▶ come ritardare l'incontro con la badante ?
- ▶ chi fa sport e poi si ferma l'incontra prima ?

Guardate il grafico fermando la vostra attenzione sulla linea che rappresenta la soglia della menomazione e della dipendenza (l'età dell'incontro con la badante):

- ▶ chi è inattivo potrà incontrare la badante già a 60 anni.
- ▶ chi è mediamente attivo ritarderà l'incontro verso i 70 anni
- ▶ chi è attivo dovrebbe riuscire a non incontrarla mai.

Ma se l'attivo interrompe l'allenamento ? Incontrerà la badante !

E se il mediamente attivo intensificherà l'allenamento ? Dovrebbe riuscire a non incontrarla mai.



MI MUOVO, GIOCO, FACCIO SPORT

È la piramide del progetto movimento.

Il progetto per la salita e la discesa in movimento sull'albero della crescita, per non sedersi mai.

Oggi i bambini prima giocano, poi fanno sport e infine si siedono.

Il progetto movimento insegna:

- ▶ prima di tutto il movimento per me e per sempre
- ▶ poi il gioco con gli amici
- ▶ poi lo sport contro gli avversari.



NON È FACILE SUPERARE L'OSTACOLO DELLO SPORT

Per prima cosa rendiamoci conto che dobbiamo superare un ostacolo: lo sport.

Non è facile far capire agli altri che è necessario separare, dividere tra il "mi muovo, gioco e faccio sport".

Gli altri non lo trovano conveniente e subito rimescolano le carte per riunire tutto sotto lo sport.



Ripartiamo dalla nostra piramide.

Dobbiamo dividere secondo le seguenti frasi d'ordine:

- ▶ mi muovo per me e per sempre, per vivere e per vivere meglio
- ▶ gioco per divertirmi con gli amici
- ▶ faccio sport per vincere contro gli avversari
- ▶ mi siedo



E allora il bambino a 6 anni si muove ?

No, secondo la frase d'ordine del "mi muovo".

A 6 anni il bambino che si muove sudando non lo fa per vivere e vivere meglio ma per giocare e divertirsi con gli amici.

Si muove ? Certo che si muove.

Suda nel muoversi ? Certo che suda.

Ma sempre nel gioco e mai nel "blu" del mi muovo.



Poi il bambino inizia a sudare con la società sportiva, inizia la scuola tecnica dello sport.

Il passaggio è graduato negli anni.

Sono gli adulti e anche i media che spingono il bambino dal gioco per divertirmi con gli amici allo sport per vincere contro gli avversari, ed è così perché i valori dell'agonismo sportivo sono "importanti".

È durante la scuola elementare che avviene il passaggio dal gioco allo sport.

Durante la scuola media superiore, molti poi passano dallo sport al "mi siedo".

Durante l'università e il primo lavoro, diventano adulti e rimangono seduti.

Con la nascita dei figli e durante il secondo lavoro, gli adulti continuano a rimanere seduti.

È dopo i 40 anni e per motivi diversi quali:

- ▶ la spinta del medico
- ▶ la paura della malattia
- ▶ la pubblicità
- ▶ la riconquista del tempo
- ▶ e altri ancora

che molte delle persone sedute entrano nel "blu" del "mi muovo per me, per vivere e vivere meglio".



Però non tutte le persone lo fanno, anzi, troppo poche lo fanno.

E allora per molte persone arriva l'incontro con le malattie croniche.

Quindi se la domanda è quand'è che mi muovo ? la risposta è:

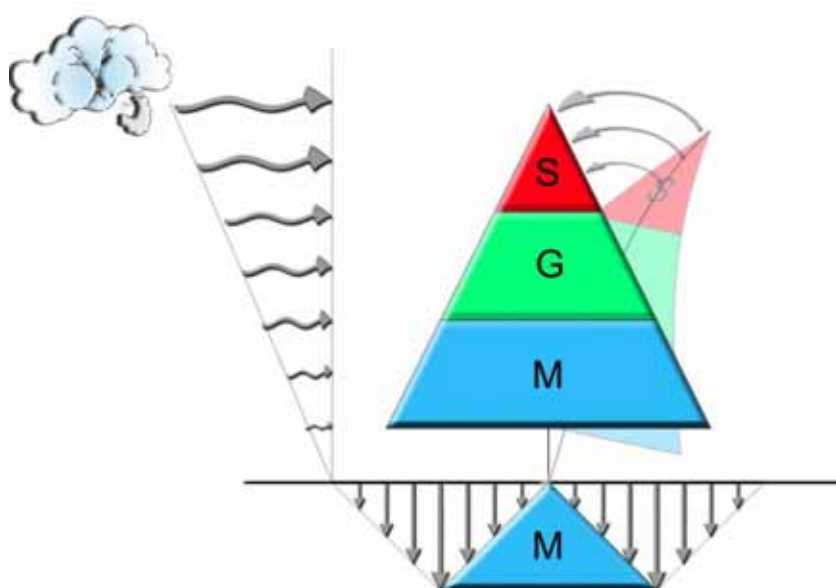
- ▶ dopo i 40 anni
- ▶ e non siamo in tanti a farlo.



L'ALBERO DEL MOVIMENTO BEN PIANTATO

Per attuare il progetto movimento dobbiamo passare dalla piramide all'albero, cioè dobbiamo piantare la piramide e annaffiarla tutti i giorni.

L'albero del movimento ben aggrappato all'albero della crescita resisterà al forte vento dell'abbandono.



Per attuare il progetto movimento si inizia piantando l'albero con il progetto "scuola EDUCARE prima". Ma perché quel nome "educare prima"? Perché prima di tutto: prima elementare, prima del gioco, prima dello sport, prima dei media prima delle società sportive.

Il progetto parla al bambino per bocca della maestra, la maestra insegna e il bambino ascolta e impara, la maestra insegna in classe e non in palestra, la maestra insegna il movimento e non lo sport.

Il movimento diviene una materia tutta nuova e per nulla divertente che insegna a scuola ad apprendere il movimento senza muoversi.

Il progetto non muove il bambino a scuola ma assegna i compiti di casa del movimento: il compito è muovere i bambini ed i genitori assieme.

L'albero del movimento verrà annaffiato nella scuola elementare, poi dopo la scuola media inferiore, l'albero si terrà in vita con il progetto "scuola SALVARE poi" nella scuola media superiore.

Realizzazione del Progetto:
Comune di Spilamberto
Istituto Comprensivo S. Fabiani - Scuola Elementare di Spilamberto-S. Vito
Ass. Sportiva Polivalente Olimpia Vignola
AzUSL Modena - Medicina dello Sport - NPIA-PC

Coordinatore del Progetto:
Dott. Chiara Gabrielli

Ideatore del Progetto:
Ing. Luciano Rizzi

partners:
Comune di Spilamberto
Provincia di Modena
Regione Emilia Romagna

PROGETTO MOVIMENTO
Scuola - educare prima!

...pedala,
nuota,
cammina
e tieniti in forma
per tutta la vita ...

Sport di tutti per tutta la vita

...da un'idea di Luciano Rizzi



È NECESSARIO GIOCARE DI SPONDA

Per tutti gli attori dello sport si deve insegnare il movimento muovendosi attraverso il gioco che poi diverrà sport.

Non per me.

Al bambino bisogna insegnare di più, dobbiamo insegnare anche il movimento per vivere e vivere meglio.



Al bambino questo va detto senza muoverlo oggi; dobbiamo dirlo a scuola, al banco, per lasciare un ricordo, e per muoverlo prima dei 40 anni.

E quando dovrà muoversi allora ?

All'abbandono dello sport e cioè tra i 14 e i 30 anni.



È un seme che andrà piantato in prima elementare e poi verrà innaffiato nelle classi successive.

È un seme che rimarrà e germoglierà prima dell'abbandono, prima della seduta.



È un messaggio che però non può passare attraverso gli attori dello sport.

E allora come si fa ?

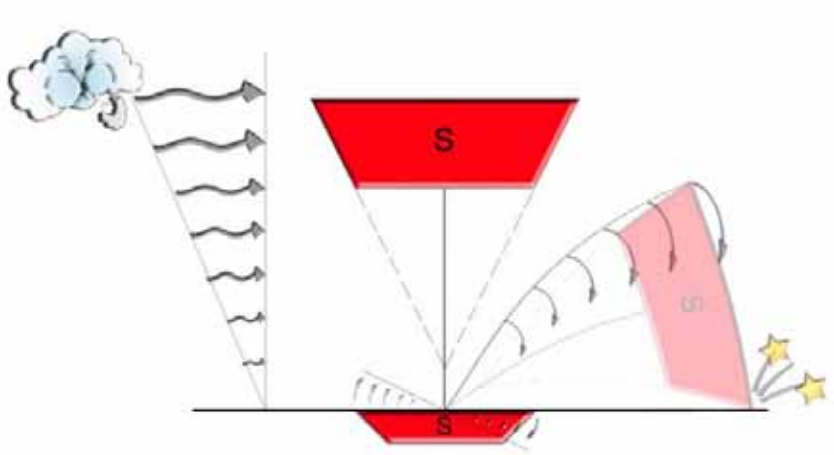
Si deve giocare di sponda.

Portiamo il messaggio al bambino attraverso gli attori della sanità, della scuola, ...

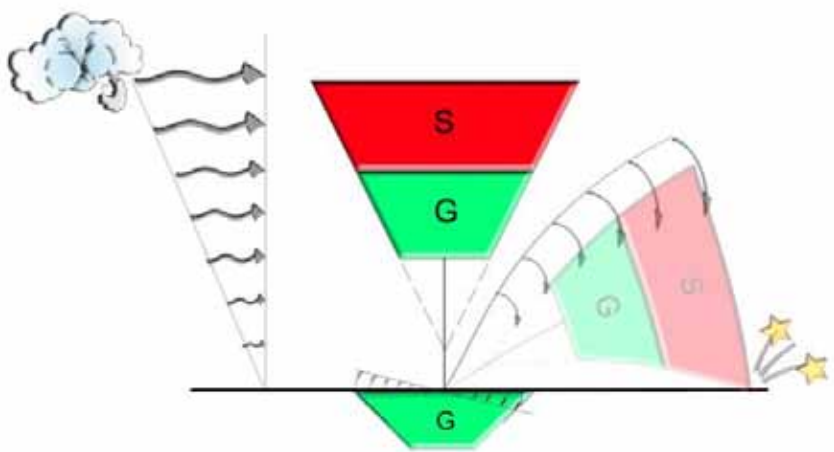


L'ALBERO OGGI SI RIBALTA

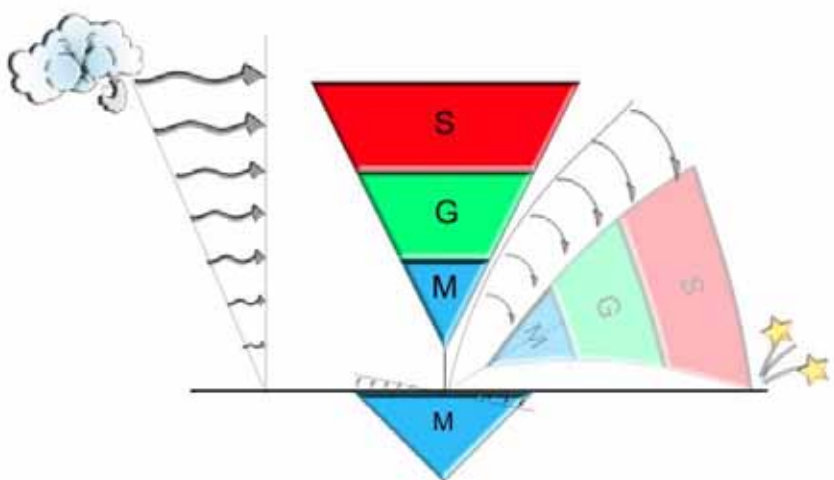
L'albero dello SPORT si ribalta al primo vento dell'abbandono.
È il vento della valutazione della prestazione sportiva non raggiunta.



L'albero dello SPORT e del GIOCO si ribalta al secondo vento dell'abbandono.
È il vento del gioco troppo sportivo

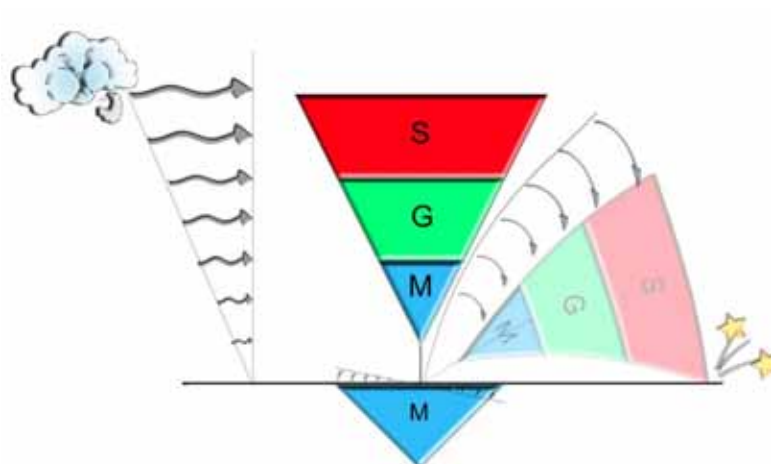


L'albero dello SPORT, del GIOCO e del MOVIMENTO non riuscirà a piantare delle buoni radici e si ribalterà con il terzo vento dell'abbandono.
È il vento del movimento occasionale dei soli adulti ormai nonni.

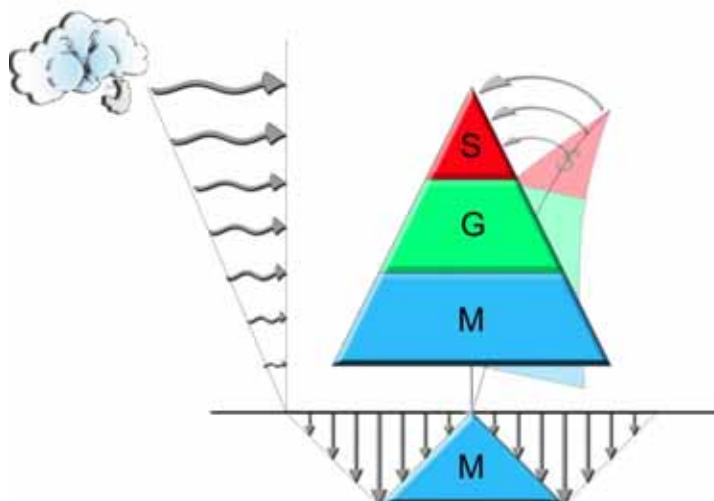


SPORT DI TUTTI PER TUTTA LA VITA

L'albero dello SPORT, del GIOCO e del MOVIMENTO si ribalta



Mentre non si ribalta l'albero del progetto MOVIMENTO (mi MUOVO, GIOCO, faccio SPORT). Ecco perché passare dallo sport per tutti allo sport di tutti per tutta la vita.



COME SI ANNAFFIA L'ALBERO DEL MOVIMENTO ?

Il progetto movimento si attua piantando l'albero con il "progetto SCUOLA educare PRIMA".

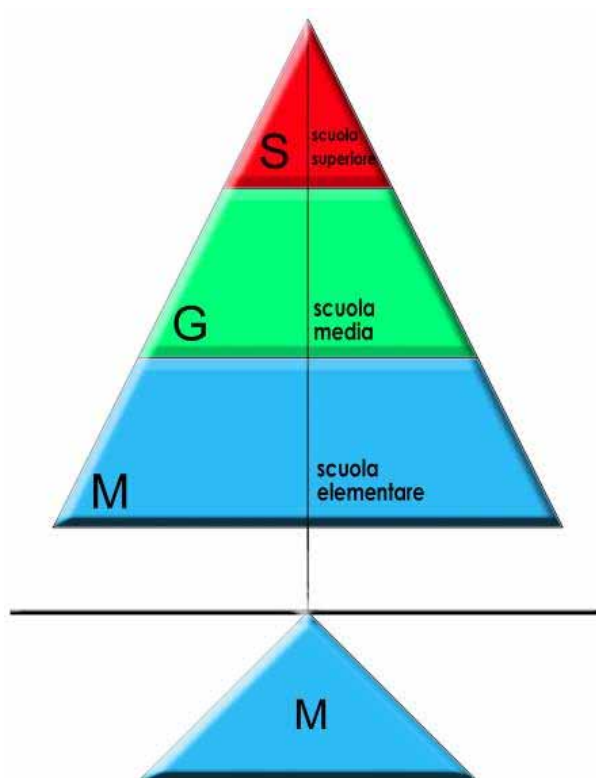
Poi, per innaffiare e far crescere l'albero e le radici, dobbiamo dividere:

- ▶ il movimento (per me e per sempre)
- ▶ dal gioco (con gli amici)
- ▶ dallo sport (contro gli avversari)

dando modi, tempi e pesi diversi ai tre elementi.

La 1° divisione è per fascia di età scolare:

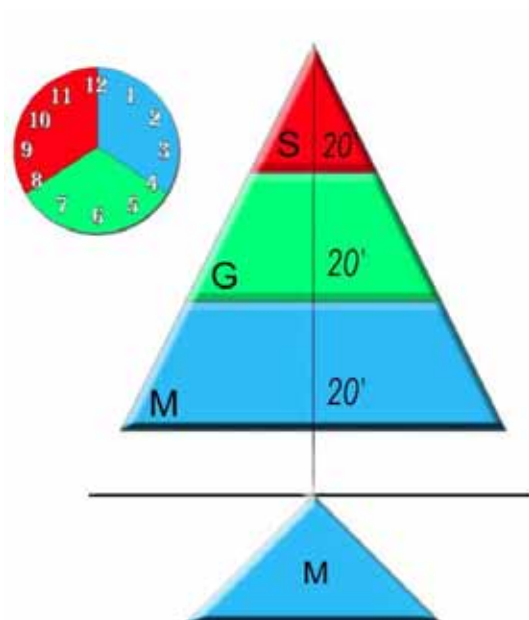
- ▶ il movimento nella scuola elementare
- ▶ il gioco nella scuola media
- ▶ lo sport nella scuola superiore



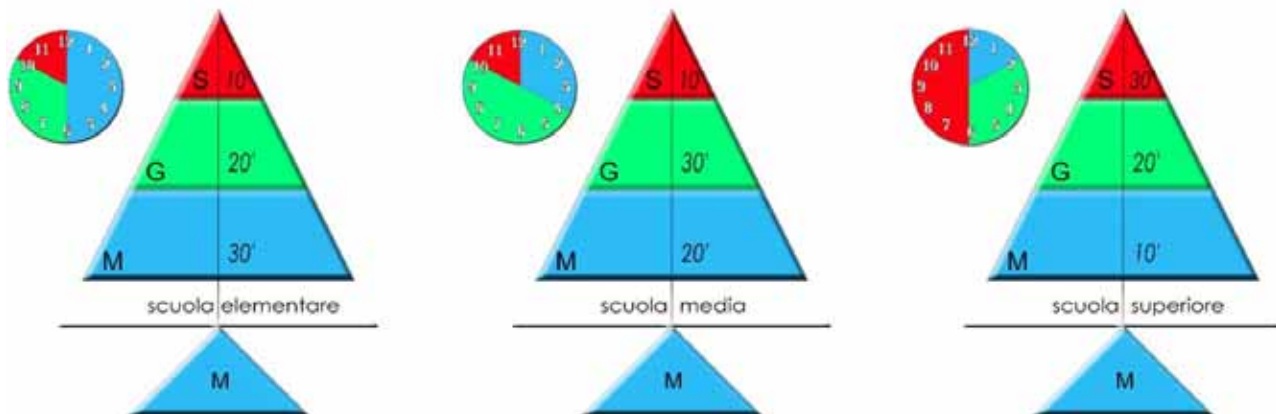
La 2° divisione è per frazione di ora:

- ▶ il movimento nei primi minuti dell'ora
- ▶ il gioco nei secondi minuti dell'ora
- ▶ lo sport nei terzi minuti dell'ora.

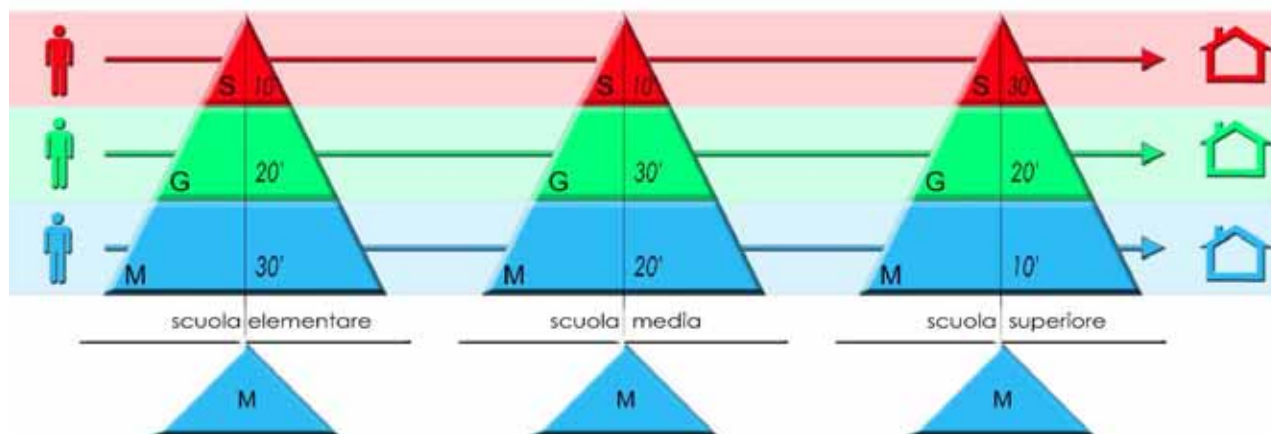
E nota bene: il movimento dei primi minuti non è il pre-riscaldamento e il gioco dei secondi minuti non è l'allenamento



Dare pesi diversi ai 3 elementi significa dividere l'ora diversamente:



Dare modi diversi ai 3 elementi significa intervenire con persone (e società) differenti:



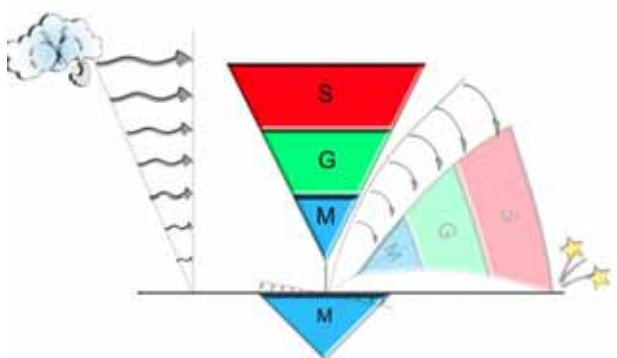
È UN NUOVO SISTEMA SPORTIVO

È un nuovo sistema sportivo, dove le società sportive e anche le agenzie che le rappresentano, decidono se essere monovalenti o polivalenti, ma non più o non solo per differenti discipline ma per i 3 differenti elementi posseduti (mi MUOVO, GIOCO, faccio SPORT).

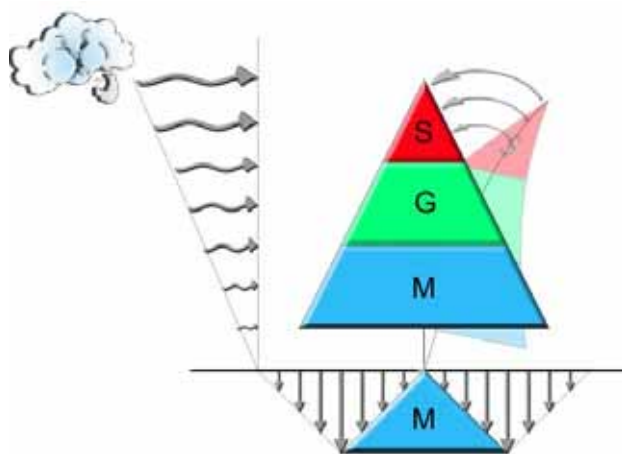
È un nuovo sistema sportivo formato da società monosportive e polisportive ma anche monoelemento e polielemento.

E l'Amministrazione Pubblica potrà trasformare il vecchio assessorato allo sport nel più importante assessorato del MOVIMENTO (mi MUOVO, GIOCO, faccio SPORT).

questo è lo sport di oggi:



mentre questo dovrà esser il movimento di domani:



I CONTENUTI PRIMA DEI CONTENITORI

2 PROGETTI DI INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE

PROGETTO “SCUOLA, EDUCARE PRIMA SALVARE POI

Il progetto “SCUOLA, educare PRIMA salvare POI” è un progetto di nuovi contenuti: un'idea per le scuole.

Si deve intervenire sul bambino prima dell'incontro con lo sport.

Che fare ?

Educare prima i bambini ad imparare il semplice movimento.

Il progetto non muove il bambino a scuola, ma assegna i compiti di casa. Il progetto parla per bocca della maestra, in classe e non in palestra.

Salvare poi i ragazzi e le ragazze che passano dallo sport di prestazione all'abbandono.

Si deve intervenire sui ragazzi prima della valutazione sulla prestazione raggiunta, riportandoli al gioco di gruppo e poi al movimento individuale.

PROGETTO “CORRI E CAMMINA DALLE 6 ALLE 8 DI MATTINA E DI SERA

Il progetto “CORRI e CAMMINA dalle 6 alle 8 di MATTINA e di SERA” è un progetto di nuovi contenuti: per guadagnare salute con la prescrizione del movimento.

Non è per i podisti o per gli atleti esperti, ma per chi vuole o deve far movimento, è di tutti.

Molte persone non riescono a fare movimento (attenzione: non sport!) con la regolarità necessaria.

L'essere attivi quotidianamente serve a prevenire molte malattie e, inoltre, ci dà una piacevole sensazione di benessere.

L'attività non competitiva vuole stimolare le persone a fare attività fisica in momenti della giornata speciali...

la mattina presto e il tardo pomeriggio, la sera. L'orario è perfetto per una bella camminata, per una corsetta leggera (per chi abitualmente corre senza esagerare) per iniziare subito o chiudere, con il piede giusto e bene, la giornata.

