

I valori dello sport spiegati ai più piccoli

Progetto educativo ideato dalla onlus "Le buone pratiche". Coinvolti 250 bambini dai 9 ai 14 anni



Bambine di corsa in piazza Unità

Il podio e i primati possono attendere, spazio piuttosto alla crescita, all'educazione e al cuore. Si chiama "Sport, Emozioni e Cervello" e rappresenta un nuovo progetto ideato dalla onlus "Le Buone Pratiche" e allestito in collaborazione con il Comune, la Sissa, il Coni regionale, l'Università e l'Azienda sanitaria n.1, percorso strutturato su base biennale e indirizzato a 250 ragazzi dai 9 ai 14 anni, selezionati all'interno di scuole e ricreatori comunali.

Missione antica, spesso utopistica ma sempre attuale. Lo scopo del progetto targato

"Buone Pratiche" punta infatti a ribadire la valenza psico-emotiva dell'attività fisica e il possibile grado di ripercussione sul cammino adolescenziale, un contesto attualmente abitato, almeno in regione, dai rischi della sedentarietà, dalla obesità, dall'incedere degli "sforzi" compiuti unicamente in chiave di twitter, social e dintorni. Più cervello che muscoli, più salute che medaglie.

La trama è in parte questa, un percorso che tecnici affiliati al Coni ed educatori dei ricreatori comunali di Trieste proveranno a dipanare attra-

verso due anni di lavoro e una prima piattaforma di discipline, dalle arti marziali alla atletica, alle attività remiere. Si parte durante il mese di maggio di quest'anno (senza nessuna tassa di iscrizione), dopo una selezione di 250 ragazzi all'interno dei centri comunali didattici dei quartieri di San Giacomo, Barriera Nuova, Valmaura, Roiano, Barcola, Greta e Via Commerciale.

Due le fasi: un preambolo di formazione diretto a genitori, educatori ed allenatori, una seconda di stampo più pratico, con i ragazzi chiamati a con-

frontarsi sul campo per 8 mesi di sport cadenzato da quattro ore settimanali, supportati anche da un formatore della SIS-SA. In tal modo i 250 "prescelti" diverranno così le "cavie" su cui (ri)sperimentare lo sport distillato in termini salutistici, valutandone i fattori cognitivi, gli affetti relazionali e le stime comportamentali, quelle magari lontane dai campi della pratica.

Un lavoro, quello del monitoraggio, dell'analisi, da attuare nell'arco degli anni scolastici 2015/2016 e 2016/2017 affidato ai ricercatori del Diparti-

mento di Scienze della Vita dell'Università di Trieste in collaborazione con il Laboratorio interdisciplinare della Sissa.

Il nuovo progetto matura accompagnato da alcune cifre emblematiche. Stando ai dati comunicati dalla Azienda sanitaria, le patologie cardiovascolari rappresentano a Trieste il 36% del decadimento della salute (34% in regione) mentre, alla luce di una stima fornita dal CONI in campo regionale, i bambini che soffrono il sovrappeso nelle scuole primarie sarebbero già il 27%, il 18% orientato alla obesità. Le iscrizioni e ulteriori informazioni si raccolgono telefonando allo 040/3498975, scrivendo a info@lebuonepratiche.org o visitando il sito www.lebuonepratiche.org. (f.c.)