

IL PROGETTO

Lo sport fa bene alla salute Ma soprattutto al cervello

Prende avvio ufficialmente con la formazione rivolta agli adulti il progetto "Sport emozioni e cervello", che vede la collaborazione tra l'Azienda per l'assistenza sanitaria n.1 Triestina e la Sissa, a cui si aggiungono il Coni del Friuli Venezia Giulia, il Comune di Trieste, l'Università di Trieste e l'associazione Le buone pratiche.

Giovedì si apre il seminario di formazione riservato ad allenatori e istruttori sportivi, educatori dei ricreatori e insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado. Docente, il ricercatore della Sissa Stefano Canali che illustrerà i benefici della pratica sportiva partendo da una prospettiva neurofisiologica. Si dimostrerà che l'attività fisica serve anche per orientare e organizzare il modo in cui pensiamo e sentiamo, come l'esercizio fisico interviene nella costruzione dell'apprendimento, come la pratica sportiva può equilibrare le funzioni emotive e migliorare lo stato dell'umore, in che modo si può ridurre e gestire l'ansia e lo stress, come potenzia le capacità di attenzione, perché l'esercizio fisico può contrastare comportamenti a rischio.

Il percorso formativo prevede una serata riservata ai genitori, con ingresso libero e gratuito, che si terrà questo pomeriggio (alle 18) alla sala Olimpia della sede Coni, allo stadio Rocco, con ingresso da via dei Macelli. Le attività del progetto si basano principalmente



sull'affermazione della pratica sportiva come stile di vita e sulla diffusione della conoscenza dei meccanismi con cui l'attività fisica produce i suoi benefici. In particolare verranno illustrati come l'esercizio fisico costruisce, regola e potenzia le funzioni cerebrali e perché lo sport ha un impatto profondo

sulle abilità cognitive e sulla salute mentale.

La seconda fase del progetto vedrà il coinvolgimento di duecentocinquanta ragazzi e ragazze tra i nove e i quattordici anni che, nell'arco degli anni scolastici 2015/2016 e 2016/2017, svolgeranno otto mesi di attività sportiva, da set-



tembre a maggio, per quattro ore settimanali, affiancati in alcuni momenti anche da un formatore della Sissa.

Il progetto vuole aumentare la consapevolezza dei benefici dell'attività fisica per il corretto funzionamento dell'organismo, in particolare del cervello, e si caratterizza per una di-



Sopra, la danzatrice, coreografa e danzaterapeuta argentina Maria Fux. A sinistra, nella foto centrale, bimbi in bicicletta. Perché lo sport fa bene anche al cervello

dattica innovativa, messa a punto dalla Sissa e già attuata in altre città italiane.

Il progetto vede il coinvolgimento di cinque ricreatori comunali, dove per lo più verrà svolta l'attività sportiva, e sette Istituti comprensivi (di cui uno con lingua di insegnamento slovena), che collaborano nella diffusione delle informazioni alle famiglie interessate dalla proposta. Hanno aderito al progetto finora sette società sportive aderenti al Coni regionale, che realizzeranno con i ragazzi i due anni di attività sportiva.

La campagna di iscrizioni è già aperta e si concluderà a fine giugno. Per maggiori informazioni e iscrizioni potete contattare l'associazione Le buone pratiche onlus (mail: info@lebuonepratiche.org, telefono 040-3498975).