

CARTA ETICA



PILLOLE DI SALUTE SPORTIVA

I VALORI IN CAMPO



Nello Sport, Educazione e Cultura, rappresentiamo i valori che la nostra società cerca di promuovere costantemente per il benessere comune di tutto il territorio. Per questo è importante promuovere ogni forma di attività che guarda con attenzione al rispetto e alla tutela di questi valori nel territorio che circonda la nostra società.

Per fare questo abbiamo ottenuto la certificazione di Scuola Federale di Pallavolo ed il Marchio di Qualità Argento che vanno ad aggiungersi al livello dei nostri preparatori e formatori. È importante quindi coniugare la pratica sportiva con i valori della vita perché lo sport è anche scuola di vita sana e condividerli con la società che ci circonda può creare un valore nuovo ogni giorno.

Ecco alcune semplici azioni che possono migliorare la nostra salute:

- Durante allenamenti e competizioni bevi a intervalli regolari per reintegrare i liquidi perduti;
- Evita acqua gelata e l'uso eccessivo di bibite zuccherate;
- Mangia 400 gr al giorno di frutta e verdura;
- Per la tua alimentazione scegli prodotti locali e stagionali.

Lo sport è prima di tutto un GIOCO. È un'attività importante all'interno della tua vita. Richiede impegno, ATTENZIONE, costanza, sacrificio. Può farti arrabbiare, litigare con gli altri. Può farti sentire molto grande o molto piccolo. Può darti gioie e delusioni. Però, non dimenticarlo, resta prima di tutto un gioco.

Impegnati sempre. L'IMPEGNO è una condizione necessaria per divertirti e per raggiungere i tuoi obiettivi.

Lo sport è VICINANZA. In campo non esistono differenze di sesso, razza, religione, si è tutti UGUALMENTE importanti.

Il tuo AVVERSARIO è un ragazzo come te, con le stesse passioni e gli stessi sogni, che però indossa una divisa di un altro colore. Rispettalo, senza di lui non avresti nessuno con cui confrontarti.

Praticare sport aumenta il tuo livello di BENESSERE e migliora la QUALITÀ DELLA TUA VITA. Aiuta il tuo corpo a restare attivo e in forma, ti rende più sicuro, determinato e capace di affrontare le difficoltà. Lo sport contribuisce a fare di te una persona migliore.

Lo sport ti mette a CONFRONTO con te stesso e con gli altri e ti permette di superare i tuoi limiti, ricercando la tua ECCELLENZA.

Gioca LEALMENTE, rispettando le regole e gli

avversari. E pretendi che anche loro facciano lo stesso. Non permettere che scorrettezze e scorciatoie falsino la competizione ma pretendi sempre la massima TRASPARENZA.

Esci dal campo sempre col sorriso. La stanchezza dopo un allenamento, la delusione dopo una sconfitta svaniranno presto. Il DIVERTIMENTO e la gioia di far parte di una COMUNITÀ invece resteranno dentro di te per sempre.

Metti tutto te stesso in campo e dimostra di amare ciò che fai. la tua PASSIONE contagherà anche chi è attorno a te.

Nello sport capita di vincere e di perdere. Analizza le sconfitte e trai spunto da esse per MIGLIORARTI.

Coltiva la FIDUCIA in te stesso e verso i tuoi compagni di squadra. Se credi nelle tue capacità e in quelle di chi ti circonda affronterai le sfide sul campo con maggiore sicurezza.

Poniti OBIETTIVI nuovi e stimolanti. Avrai sempre un traguardo da raggiungere.

Nello sport è normale avere PAURA. Paura di gareggiare, di sbagliare, di farti male, persino di vincere. Ma lo sport ti insegna anche ad accettarla. Affronta la paura, con CORAGGIO e utilizzala come spinta per crescere.

Nello sport e nella vita di ogni giorno abbi RISPETTO di te stesso e degli altri. Solo dando rispetto si ottiene rispetto.

Nella pallavolo non esiste l'individualismo: si lavora per la squadra, non per se stessi, fuori e dentro il campo. Si diventa una vera squadra di pallavolo solo grazie alla PARTECIPAZIONE attiva di tutti coloro che la compongono.

La fatica è una componente essenziale della pratica sportiva: serve ad allenare il corpo e la mente per raggiungere il TRAGUARDO che ti sei prefissato. I prodotti per aumentare o recuperare le energie non ti rendono uno sportivo migliore, anzi possono essere dannosi per la salute.

Sii curioso e aperto all'INNOVAZIONE. Ogni nuovo esercizio che l'allenatore ti propone, ogni compagno o avversario con cui ti confronti per la prima volta, ogni nuova sfida ti potranno regalare opportunità e soddisfazioni che non immagini. Inseguì la VITTORIA, ma se non arriva non ti scoraggiare, sii ORGOGLIOSO dei tuoi risultati, impara dai tuoi errori e continua ad allenarti. Avrai altre occasioni per metterti alla prova.





CARTA DEI DIRITTI ALLO SPORT DEI BAMBINI e DEI GIOVANI ATLETI

- Diritto di divertirsi e giocare come un bambino
- Diritto di fare dello sport
- Diritto di beneficiare di un ambiente sano
- Diritto di essere trattato con dignità
- Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate
- Diritto di eseguire allenamenti adeguati ai propri ritmi
- Diritto di misurarsi con giovani che abbiano le stesse probabilità di successo partecipando a gare adeguate
- Diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza
- Diritto di avere tempi di riposo
- Diritto di non essere un campione

Diritti promulgati dal Consiglio dei Ministri dello Sport (RODI – GRECIA 1992)

Da sempre, non solo per i bambini, il gioco ha costituito una complessa e stimolante forma di comunicazione e di espressione. Nel suo svolgersi i partecipanti sono coinvolti fisicamente, psicologicamente, mentalmente ed affettivamente.

Il gioco propone **ruoli** sia immaginari che reali consente ai partecipanti di vivere esperienze ed **identità** diverse, di esorcizzare paure, di immaginare situazioni difficili, di comunicare, di esprimersi affettivamente.

Il bambino, sotto l'influsso del sistema limbico, partecipa al gioco **con tutto se stesso** liberando le emozioni e caricando di affettività tutti i suoi comportamenti. Dopo i 6/7 anni, con la nascita del senso morale, egli sente la necessità di giocare con delle regole che gli consentano di collaborare, cooperare con gli altri bambini.

Il gioco è quindi anche un grande **strumento educativo** ed è di volta in volta mezzo e fine dell'attività didattica.

“La palla piace ai cani, ai gatti, alle foche alle scimmie, a molti adulti, a tutti i bambini.

Ma spesso non rivolgiamo la nostra attenzione a ciò che è assolutamente evidente : palla e bambino sono indissolubili come il nord e il sud nella calamita.

La palla è un giocattolo semplice e tuttavia affascinante, straordinariamente importante per lo sviluppo fisico – mentale, misterioso magnifico eccitante.

Per far muovere occorrono degli attrezzi, e se questi attrezzi non sono fissi ma mobili essi stessi, allora il movimento ne verrà moltiplicato, arricchite le capacità coordinative, vissuti piacevolmente i comportamenti sociali.

Cosa c'è dunque al mondo meglio della palla?

E' piena di vita specialmente se incontra un bambino, che non l'abbandona mai, come invece accade a certi effimeri sgraziati giochi di plastica, un po' simili a un'auto con una ruota sgonfia.

Quando smette di giocare il bambino la mette a riposare su una poltrona.

Una palla in un angolo è qualcosa di triste, perché è fatta per muoversi; quando la si butta via vuol proprio dire che ha finito la sua vita di palla: mai più rimbalzi, addio passaggi, lanci, rotolate.

La palla può dispensare in pari misura tanto il piacere che la fatica, la gioia e la rabbia, la forza e la delicatezza.

Non costa troppo, l'importante è che rimbalzi bene.

Il bambino ne accoglie sempre il regalo con lampi di gioia e stabilisce con lei un immediato,

USO DEL GIOCO



ELOGIO DELLA PALLA DEL PALLONE

(E ANCHE DELLA BOLLA DI SAPONE)

Prof. Renzo Dalmaso

(Direttore Tecnico Scuola Federale di Pallavolo

Amis-Admo)



**SI EDUCA
GIOCANDO
E SI GIOCA
EDUCANDO**

intenso rapporto mobile.

Un neonato la gira e la rigira con mani nervose e curiose.

In un prato una madre può benissimo affidare il suo bambino ad una palla, e meglio se c'è un amico : la palla promuove i rapporti. La si usa ma non la si strapazza. Infonde il gusto per il gioco aperto, fantasioso, pirotecnico.

Un bambino può parlare alla palla : “aspettami lì un momento che vado a fare la pipì”.

La sua perpetua mobilità, il suo cammino sempre un po' imprevedibile, gli improvvisi e studiati cambiamenti di direzione, i rimbalzi irregolari, impediscono la grande noia dei movimenti ripetitivi.

Se un bambino sbadiglia con lei mentre gioca, se gioca senza amore, quasi sicuramente non sta bene.

I bambini giocano a palla anche in mezzo alle macerie, in mezzo alla miseria.

Insieme al libro e alla scrittura essa dovrebbe essere il sale della vita e, come si offrono libri migliori e sempre più difficili, allo stesso modo si dovrebbe procedere con i giochi con la palla.

Come accade con i libri anche la palla istruisce lentamente e rapidamente allo stesso tempo.

In fin dei conti anche la Terra è una palla che gira, gira, gira . . .”

Il gioco con la palla dà al bambino forti emozioni:

- la palla è morbida
- la palla è colorata
- la palla rotola, rimbalza, vola
- la palla è il mio messaggero quando la passo o non la passo a qualcuno
- la palla è rotonda, perfetta
- la palla è la Terra
- la palla me la porto dietro con facilità
- la palla è . . tanti giochi da fare e da inventare !!**

Parlare dei valori educativi di uno sport richiede un richiamo ai valori educativi dello Sport in generale che sono noti e sui quali si fa spesso della facile retorica. E' comunque il caso di sottolineare che, nella civiltà tecnologica avanzata, il mito del successo, dell'affermazione individuale, fa dimenticare un valore come la solidarietà; essa è un valore universale che, nei piccoli paesi come nelle grandi metropoli, nei Paesi in via di sviluppo, nei Paesi del Sud del mondo, rappresenta la speranza per il futuro del pianeta. Gli sport di squadra sono intrinsecamente delle realtà aggreganti nelle quali la collaborazione, la coesione, la solidarietà tra compagni sono parte integrante delle situazioni tecnico – tattiche di gioco. Nell'apprendimento e nella pratica del minivolley gli aspetti tecnici, tattici, cognitivi, emozionali (che tutti insieme concorrono a formare le abilità motorie generali e specifiche) si amalgamano tra loro. Essi determinano il comportamento motorio – relazionale di comunicazione e di espressione della personalità motoria e sportiva dell'allievo verso i compagni di squadra, gli avversari, l'ambiente esterno.

Il minivolley, nel suo apprendimento, si caratterizza per alcuni aspetti specifici :

- gli allievi non vengono a contatto fisico durante il gioco;
- gli allievi imparano a cadere, rotolare, scivolare, tuffarsi sul terreno di gioco che non viene vissuto come una possibile fonte di pericolo, ma come una realtà da esplorare, conoscere, gestire, padroneggiare;
- gli allievi acquisiscono l'abitudine a valutare le traiettorie della palla, ad elaborare uno spostamento ed un'intercettazione onde poter controllare la gestione della palla ed imprimerle un cambiamento di direzione sviluppando così le varie fasi del gioco;
- si esercitano le capacità di percepire, elaborare, rispondere alle situazioni di gioco con un comportamento motorio adeguato;
- si affina l'abitudine a valutare rapidamente situazioni tecnico – tattiche semplici e complesse, anticipando mentalmente la soluzione dei problemi da esse provocati.

Nei giochi e negli sport di situazione, come il minivolley, questa attività mentale di previsione predomina su tutte le altre e si sviluppa (finché la palla non cade a terra) in forma continua poiché l'azione individuale e quella collettiva si manifestano in una progressione temporale durante la quale i parametri ed i dati oggettivi, rilevati dal Sistema Percettivo, sono in costante variazione.

Il Sistema Cognitivo ed in particolare la memoria permettono all'allievo di rappresentare dentro di sé, durante la traiettoria, l'immagine della palla come era nei luoghi precedentemente occupati nello spazio e permettono anche di elaborare, attraverso il Sistema Nervoso Centrale, una previsione, una rappresentazione mentale (un'anticipazione di tutti i punti che la palla occuperà successivamente nello sviluppo della sua parabola).

Nel minivolley, anticipare le situazioni di gioco, è un atto di grande valenza educativa poiché valutare, elaborare, scegliere un comportamento nel gioco abitua ad analizzare, valutare, scegliere anche nelle situazioni della vita. L'obbiettivo è quindi educare la "persona" con la convinzione che il futuro sportivo, atleta (eventuale campione) è, prima di tutto, un bambino, un adolescente, un uomo.

VALORI EDUCATIVI DEL MINIVOLLEY





a cura di
SCUOLA FEDERALE DI PALLAVOLO
AMIS-ADMO
Lavagna | Chiavari