

Progetto “ALLENARE ALLA SALUTE”

Il presente Progetto nasce dalla consolidata collaborazione tra l'ASL di Lecco e il Comitato Provinciale Lecco del CONI per l'obiettivo comune del benessere della popolazione di giovani sportivi secondo una logica d'integrazione da sempre tradizionalmente perseguita tra Istituzioni, Enti, Associazioni nell'ambito della provincia di Lecco.

Il Progetto intende valorizzare l'importante ruolo formativo assunto dagli allenatori e dirigenti sportivi, in particolare nella delicata età adolescenziale, riconosciuto dallo stesso target giovanile. In tale età infatti, mentre si sviluppa un progressivo naturale “allontanamento” dall'ambito educativo familiare, alla ricerca di nuovi equilibri ed autonomie, il coach costituisce una figura di riferimento che educa alle regole sportive del sacrificio, della competitività, del gioco di squadra, del rispetto dell'avversario tracciando un percorso educativo di autodeterminazione rispetto ad un armonico sviluppo psicofisico e relazionale individuale e di gruppo, secondo scelte di salute.

Il ruolo di testimonial degli allenatori e dirigenti sportivi è un'occasione importante perché possano essere offerti, secondo le più moderne tecniche educative, i cosiddetti “short message” o counselling educativi brevi, che, a fronte di un impegno estremamente limitato per l'educatore, ma contestualizzato in momenti importanti della vita dei giovani sportivi, possono avere significativi effetti sulle scelte di salute.

Pertanto l'ASL si propone col proprio personale per iniziative di “formazione dei formatori” rivolte agli operatori sportivi secondo un approccio di empowerment su alcune principali tematiche di salute che caratterizzano l'età adolescenziale. In particolare si intendono evidenziare i rischi correlati all'inizio precoce del fumo di sigaretta, dell'uso di alcolici, all'utilizzo di sostanze dopanti, all'assunzione di droghe, allo scorretto utilizzo del casco in moto.

Sapendo che con l'inizio della nuovo anno sportivo sono previsti numerosi momenti d'incontro societario e di formazione di allenatori e dirigenti, si ritiene sufficiente inserire un breve intervento (20 minuti) di medici, educatori, assistenti sanitarie dell'ASL mirato a:

- valorizzare l'autorevolezza educativa dell'allenatore/dirigente;
- condividere conoscenze sui principali fattori di rischio dell'adolescenza;
- proporre la metodologia secondo messaggi educativi brevi.

Elemento cardine del progetto è la coerenza dei contenuti sanitari con la mission della promozione sportiva. L'allenamento non è solo addestramento tecnico e tattico, ma...lezioni di vita. È facile dunque trovare parallelismo tra l'educazione sportiva e la tutela della salute:

messaggi educativi nello sport	messaggi positivi per la salute
spirito agonistico	sviluppo dell'autostima
saper accettare le sconfitte per superarle	saper affrontare il disagio
sacrificio per ottenere risultati	non cercare scorciatoie col doping
affrontare in gruppo la sfida	aiutarsi a non scegliere fumo o alcol
il rispetto delle regole (ti alleni... giochi)	rispetto delle regole della salute (arrivi all'allenamento senza casco...non giochi)
comprendere il rischio e utilizzare le migliori protezioni/sicurezze(casco ciclista, scalatore, sciatore)	comprendere che il casco in moto ti salva la vita e dunque deve essere sempre ben allacciato

Pensiamo per esempio al rapporto tra fumo e prestazione sportiva, sforzo e ricerca di sostanze che aiutino a superarlo, al pari della positiva esperienza di "Cascomania" e del segnale che un allenatore può dare al ragazzo che si presenta agli allenamenti in motorino senza casco.

La quotidianità del rapporto tra allenatore e giovani atleti consente una lettura tempestiva delle situazioni di rischio cui possono esporsi anche singoli componenti della squadra. Il clima instaurato nel gruppo può favorire messaggi positivi di salute secondo l'efficacia di "short message" in momenti di evidenza del rischio. L'autorevolezza riconosciuta dell'allenatore crea favorevoli condizioni di ascolto del messaggio. La scelta di salute della squadra può avere influenza nel gruppo dei pari che gravita intorno (amici, compagni di classe, tifosi).

Obiettivi specifici di salute del progetto sono:

- prevenire l'inizio dell'abitudine al fumo tra i giovani (sia individuale che con il gruppo dei pari)
- sensibilizzare rispetto all'utilizzo corretto del casco
- favorire l'autodeterminazione al rifiuto di sostanze vietate e tossiche per la salute (doping, droghe)
- riconoscere il pericolo dell'abuso di alcol

L'obiettivo finale comune di ASL e CONI è favorire l'autodeterminazione tra i giovani atleti rispetto alla capacità di armonico sviluppo psicofisico e relazionale, sia individuale e di squadra, anche attraverso scelte consapevoli di salute.

"SMOKE FREE TEAM COMPETITION" - Campionato provinciale tra squadre "libere da fumo"

Secondo una recente indagine condotta per conto dell'OMS in 289 scuole italiane, 4 ragazzi su 100 hanno iniziato a fumare a 11 anni, salgono a 14 a 13 anni e a 33 a 15 anni. 3 ragazzi su 4 sono convinti che smettere di fumare sia molto facile. È evidente l'importanza di contrastare l'inizio del fumo in tale fascia di età.

In Europa è attivo dal 1989 il progetto "Smoke Free Class Competition" (SFCC), un concorso internazionale per la prevenzione del fumo di tabacco nelle scuole. Dai dati di letteratura è dimostrato essere uno degli interventi di maggiore efficacia per prevenire l'abitudine al fumo. Il progetto prevede la partecipazione attiva di alunni fra i 11 e i 16 anni. l'ASL di Lecco è referente regionale del progetto. Ogni classe deve assumere l'impegno sia di gruppo che dei singoli studenti a rimanere non fumatori per un periodo di sei mesi. E' prevista la sottoscrizione di un "contratto" firmato oltre che dagli stessi alunni, anche dai genitori e da un insegnante tutor

Tale modello è trasferibile in ambito sportivo promuovendo un "Torneo Interdisciplinare tra squadre libere da fumo" cui possono partecipare formazioni di sport diversi con atleti adolescenti.

Al torneo possono partecipare singole squadre aderenti.

Anche le società sportive possono "gareggiare" presentando il più elevato numero di squadre "libere da fumo".

L'iscrizione avviene per singola squadra aderente, segnalando la Società di appartenenza.

L'allenatore assume il ruolo di garante e tutor (preferibilmente non fumatore ma potrebbe essere l'occasione per smettere).

I giocatori di ogni squadra partecipante al concorso dovranno:

- Appartenere alle categorie giovanili che comprendono giocatori tra gli 11 e i 16 anni
- Impegnarsi a non fumare per un periodo di sei mesi (dal 1° Novembre al 30 Aprile) firmando il contratto individuale che dovrà essere controfirmato dai genitori e consegnato all'allenatore.
- Iscriversi firmando il contratto di squadra che dovrà essere inviato al Servizio Medicina Preventiva di Comunità della ASL di Lecco - Corso Carlo Alberto 120 Lecco entro e non oltre il 30 novembre 2011.

- Compilare settimanalmente la “scheda di monitoraggio” mensile da trasmettere che andrà inviata al referente ASL entro il 5 di ogni mese.
- Creare uno Slogan per promuovere lo sport libero dal fumo associandolo al tipo di sport praticato e inviandolo entro Febbraio 2012. La squadra parteciperà così ad un concorso dedicato al miglior slogan dell'anno sportivo.

Tutte le squadre che avranno inviato le schede di monitoraggio previste entro i termini al referente ASL, parteciperanno all'estrazione dei premi finali.

La premiazione per lo SMOKE FREE TEAM COMPETITION:

- della classe vincitrice del torneo,
- della società che ha presentato il maggior numero di squadre “libere da fumo”
- dello slogan più bello di specialità

avverrà a Lecco il 31 maggio 2012 in occasione della *Giornata Mondiale senza tabacco*.

In considerazione della nota invasione pubblicitaria delle Ditte produttrici di sigarette in ambito sportivo professionistico, sarebbe apprezzabile che alcune squadre portassero sulle maglie da gioco o striscioni dei tifosi i propri slogan contro il fumo o, meglio ancora, sull'orgoglio di essere squadre “libere da fumo”. In passato analoga esperienza è stata condotta dalla squadra di Pallavolo femminile dell'A.S. Pagnano (Merate) riportante sulle maglie da gara lo slogan della sicurezza stradale dell'Associazione ProVita “Corri?No Vivo” esportando così anche sui campi regionali in trasferta la testimonianza di attenzione dei giovani sportivi della provincia di Lecco sull'importante tematica della sicurezza stradale.