



**Stress Management Through
Physical Activation**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO L'ATTIVAZIONE FISICA

Numero Progetto: 622615-EPP-1-20201-CZ-SPO-SSCP

Programma: Erasmus+ Ambito: Sport

Tipologia: Partenariato collaborativo

SPORTEN CLUB USMIVKA

Risultato

Test dei contenuti per le attività "Lo sport come strumento per la salute mentale".

Partner Leader

SCS

Luogo

Sofia, Bulgaria

Data

Giugno 2022

DESCRIZIONE

La proposta progettuale è stata progettata per creare un opuscolo digitale che vuole fungere da forum e fonte di riflessione sul benessere attraverso sport. La finalità del forum è quella di riunire una vasta gamma di esperti e professionisti in diverse discipline per condividere idee, approcci e pratiche. I beneficiari di questo opuscolo saranno insegnanti, formatori, psicologi, consulenti, nutrizionisti e allenatori. Il nostro obiettivo è quello di includere nello stesso concetto sport e salute mentale utilizzando un approccio multidisciplinare. Il fondamento dell'e-learning sarà composto da diversi materiali quali manuali e video di implementazione delle attività. Per ovviare alla mancanza di conoscenze creeremo un contenuto digitale che tenga conto della terminologia specifica come parte dell'opuscolo digitale.

I contenuti dell'opuscolo digitale includeranno materiali fruibili per la didattica a distanza, oltre ad esempi delle migliori pratiche, scambio di idee e metodi di implementazione. Attraverso questo strumento, ci aspettiamo un grande beneficio per una più profonda rete e cooperazione Europea. Le attività proposte sono facilmente realizzabili e non richiedono ambienti o materiali particolari. L'opuscolo contiene istruzioni chiare e comprensibili da applicare nella realizzazione di attività pratiche.

La natura di questo processo sarà perpetua poiché i contenuti dell'opuscolo saranno costituiti da pratiche in corso e recenti nel campo della salute mentale e della cooperazione sportiva, comprese varie opinioni e metodologie di una vasta gamma di esperti.

BUONA PRATICA

Titolo della pratica: Streetball Thematic

Sport: Basket 3x3

DESCRIZIONE DELL' ATTIVITÀ

Basket 3x3 è una variante del basket. 3x3 è giocato in campo con un canestro e la palla è più piccola, di solito viene praticato sui campi di strada. Ogni giocatore dipende dalle competenze tecniche personali degli altri giocatori. I migliori giocatori in questo tipo di sport sono quelli con un alto livello di abilità nel dribbling e bravi nei tiri a distanza. Il gioco è più dinamico rispetto alla pallacanestro normale. La partita si disputa su un singolo tempo di 10 minuti e può terminare in anticipo se una delle squadre arriva al punteggio di 21; se alla fine del tempo le squadre sono in parità si va ai supplementari e vince chi riesce a segnare per primo due punti. Breve dinamico e divertente, questo sport rappresenta tutto quello che si possa desiderare da un gioco spettacolare.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Gli allenatori devono contare su giocatori veloci e agili con buone capacità di dribbling. Queste sono alcune delle più importanti istruzioni per i formatori. Una squadra deve ugualmente fare affidamento su tiri dalla distanza così come pick and roll, competenze individuali e improvvisazione. Mai dimenticare L' eterno sport mantra secondo cui i campionati si vincono con le difese. Sei giocatori hanno buone capacità difensive e un' offensiva mediocre possono comunque crearsi combinazioni che possono portare a vincere molte partite e trofei.

IMPATTO MENTALE PREVISTO

Le reazioni sono vitali per questo tipo di basket. Il gioco di squadra è anche un aspetto importante in ogni sport di squadra, come questo. La fiducia nelle proprie qualità si sviluppa soprattutto attraverso la pratica e giocando nelle partite. La fiducia in sé stessi e l'autostima aumentano con il tempo partite stimolanti.

L'ALLENATORE

Mr Vladimir Iskrov ha iniziato il suo percorso nell'ambito della formazione scolastica come allenatore di pallacanestro presso l'Accademia Nazionale dello Sport "Vasil Levski" dove si è laureato in Educazione Fisica. Il suo terzo diploma è in fisioterapia. Oltre ai suoi tre diplomi, ha conseguito un master in Psicologia dello Sport, poi trasformato in dottorato di ricerca. L'argomento del suo dottorato di ricerca è stato "Come spirito di squadra, unità, efficienza collettiva, si riflettono sul successo sportivo degli atleti". Mentre sta studiando in Bulgaria completa con successo il prestigioso corso europeo di pallacanestro - FIBA European coaching certificate.

BUONA PRATICA

Titolo della pratica: Tennis
Sport: Tennis

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Il tennis è un gioco molto popolare praticabile in modalità individuale o in doppio. Il campo da tennis ha un terreno diverso in ogni torneo, ma soprattutto ci sono tre tipi di pavimentazione – argilla, terra battuta o erba. Ogni il torneo stabilisce quale pavimentazione utilizzare. Nel mezzo del campo c'è una rete. Il giocatore deve usare la sua racchetta per posizionare la palla da tennis nel lato avversario del campo facendo passare la palla sopra la rete. I tornei più visitati fanno parte del Grand Slam: Wimbledon, Roland Garros, Australian Open e Stati Uniti Open.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Lo sport è molto impegnativo. La formazione di solito inizia in giovane età e le ragazze e i ragazzi si sforzano quindi di continuare la loro formazioni in grande accademie di tennis o con allenatori conosciuti. Il compito principale dell'allenatore è quello di allenare i giovani giocatori sui fondamentali: colpo di dritto e rovescio. Successivamente deve essere sviluppata la tecnica dei colpi più difficili. Il servizio la volè etc. Uno dei veri fondamentali che si sviluppa nel corso del tempo è il gioco di gambe. Come A avvicinarsi a diverse tipologie di palle e come aumentare la potenza e l'energia dei colpi nel tempo.

IMPATTO MENTALE PREVISTO

Il gioco del tennis fa crescere individui molto sicuri di sé. Il tipo più comune di gioco è uno contro uno. Allenamenti e partite forgiare l'atleta e mostrano il talento e la volontà di una persona. Come abbiamo detto è uno sport molto impegnativo a livello fisico. La forza mentale è una degli elementi più importanti per i migliori atleti di questo sport. L'autostima è anche una qualità mentale molto importante influenzata dal tennis.

BUONA PRATICA

Titolo della pratica: Tennis
Sport: Tennis

L'ALLENATORE

Iva Gigova è allenatrice del Maleevi dal 2007, il che la rende una delle decane del club. Ha una lunga carriera, gioca a tennis da quando aveva 5 anni e non nasconde di essere stata indirizzata a questo sport dal suo ambizioso padre. Il passaggio alla professione di allenatrice è stato del tutto naturale, come dichiara: "non c'era nient'altro che potessi fare". Iva è tra gli specialisti più qualificati in Bulgaria. È contenta di non essersi allontanata dal mondo del tennis in tutti questi anni, poiché ora si rende conto che la sua professione è dinamica e le permette di comunicare ed entrare in contatto direttamente con le persone.

Fino a 2 anni fa allenava sia bambini che adulti, ma da allora si è riorientato e ha scelto di lavorare con gli adolescenti. Le sue motivazioni? "I bambini sono onesti, genuini, non vengono manipolati e non puoi mentire loro". Inoltre, avere a che fare con loro è molto utile per l'altra sua passione: la psicologia. Iva ha discusso una tesi su "Tennis e Psicologia". Per spiegare il tennis a un bambino una volta ha paragonato questo sport al "giocare con un altro bambino in cui possono capitarti esperienze diverse". Crede che la sua missione sia essere vicina ai bambini e rendere più facile e interessante il loro percorso verso lo sport. La sua arma principale è la fiducia. È sempre dalla parte dei bambini e cerca davvero di essere più tollerante anche nei confronti dei genitori

BUONA PRATICA

Titolo della pratica: Trekking Tematico

Sport: Trekking

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>Attività fisica nella natura selvaggia. È un'escursione sulle montagne. Il trekking dura più di un giorno e i partecipanti pernottano sotto le stelle in un accampamento allestito da loro. Il trekking è un tipo di turismo a piedi. Sta diventando più popolare tra persone di età diverse che vogliono disintossicarsi dalla tecnologia e ristabilire una connessione con la natura selvaggia.</p>
ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI	<p>Uno dei consigli più importanti per i formatori è fare ricerca preliminare sul luogo del trekking per conoscere le caratteristiche dell'ambiente della fauna, insetti e animali presenti oltre alle condizioni meteorologiche. Ci sono molti aspetti che possono diventare problematici per partecipanti al trekking. Una buona preparazione preliminare è l'elemento chiave per un'escursione di pochi giorni di successo.</p>
IMPATTO MENTALE PREVISTO	<p>Uno degli impatti più importanti sulla salute del camminare nella natura selvaggia è ritrovare un equilibrio mentale. Più si cammina, più si può beneficiare di sollievo dallo stress e di un migliore equilibrio energetico. Migliora i rapporti e la fiducia tra le persone che partecipano evitando i conflitti. Nella natura selvaggia si ha principalmente bisogno di un buon compagno di escursione per godere appieno dell'esperienza del turismo a piedi in montagna.</p>
L' ALLENATORE	<p>Il Dott. Ventsislav Giordanov È un docente in trekking e turismopresso l'Università di Economia Nazionale e Mondiale di Sofia in Bulgaria. Ha oltre 15 anni di esperienza nel settore del trekking e alpinismo In Bulgaria e all'estero. Organizza campeggi in montagna per bambini. Ha partecipato anche alla formazione relativa al soccorso alpino e al primo soccorso. Nel 2017, ha completato con successo il percorso montagna più lungo e difficile della Bulgaria il KOM-Emine della lunghezza di 700 km.</p>

GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO L'ATTIVAZIONE FISICA

Numero Progetto: 622615-EPP-1-20201-CZ-SPO-SSCP

Programma: Erasmus+ Ambito: Sport

Tipologia: Partenariato collaborativo

EDUCATOR, SPOLEK

Risultato

Test dei contenuti per le attività "Lo sport come strumento per la salute mentale".

Partner Leader

Avrasya Gençlik
Gelişim Derneği

Luogo

Czeck Republic

Data

Febbraio 2022

DESCRIZIONE

La proposta progettuale è stata progettata per creare un opuscolo digitale che vuole fungere da forum e fonte di riflessione sul benessere attraverso sport. La finalità del forum è quella di riunire una vasta gamma di esperti e professionisti in diverse discipline per condividere idee, approcci e pratiche. I beneficiari di questo opuscolo saranno insegnanti, formatori, psicologi, consulenti, nutrizionisti e allenatori. Il nostro obiettivo è quello di includere nello stesso concetto sport e salute mentale utilizzando un approccio multidisciplinare. Il fondamento dell'e-learning sarà composto da diversi materiali quali manuali e video di implementazione delle attività. Per ovviare alla mancanza di conoscenze creeremo un contenuto digitale che tenga conto della terminologia specifica come parte dell'opuscolo digitale.

I contenuti dell'opuscolo digitale includeranno materiali fruibili per la didattica a distanza, oltre ad esempi delle migliori pratiche, scambio di idee e metodi di implementazione. Attraverso questo strumento, ci aspettiamo un grande beneficio per una più profonda rete e cooperazione Europea. Le attività proposte sono facilmente realizzabili e non richiedono ambienti o materiali particolari. L'opuscolo contiene istruzioni chiare e comprensibili da applicare nella realizzazione di attività pratiche.

La natura di questo processo sarà perpetua poiché i contenuti dell'opuscolo saranno costituiti da pratiche in corso e recenti nel campo della salute mentale e della cooperazione sportiva, comprese varie opinioni e metodologie di una vasta gamma di esperti.

BUONA PRATICA

Titolo della pratica: YOGA

Sport: Esercizi di rilassamento e stretching

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'obiettivo dello yoga è imparare a percepire il proprio corpo, la postura e il coinvolgimento individuale dei muscoli. Lo Yoga è una pratica che coinvolge mente e corpo. Vari stili di yoga combinano posture fisiche con tecniche di respirazione e meditazione o rilassamento. Lo Yoga è una pratica antica che molto probabilmente ha avuto origine in India. Si tratta di una tecnica per promuovere il benessere mentale e fisico. Esistono parecchi tipi di yoga e molte discipline all'interno della pratica. Lo yoga moderno si concentra su pose progettate per stimolare pace interiore e energia fisica.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Trova un posto calmo e tranquillo dove non sarai disturbato da suoni forti. Puoi allenarti al chiuso o all'aperto. È consigliabile per tutti avere una stuoia e un asciugamano su cui praticare gli esercizi e indossare indumenti comodi. La pratica dura di solito dai 60 ai 90 minuti, ma anche 20 minuti sono sufficienti per riscontrare dei benefici. La fase importante di ogni pratica di yoga sono l'inizio e la fine due momenti che dovrebbero essere sempre accompagnati da un rito (come ad esempio un saluto). Prepara un piano con diversi tipi di posizioni iniziando da quelle più semplici.

Esempi:

1. Posizione della Montagna: inizia stando in piedi sul tuo tappetino in Mountain Pose. Facendo diversi respiri è un buon modo per portare il corpo in una posizione neutra e iniziare a sintonizzarsi sul proprio allineamento. Quando inspiri, prova ad aprire le spalle in modo che i palmi delle mani si alzino, questo aiuta le scapole ad avvicinarsi sulla schiena.
2. Posizione del loto: questa è una posizione di meditazione seduta a gambe incrociate, in cui ogni piede è posizionato sulla coscia opposta.
3. Posizione del cobra: i palmi delle mani sono posizionati sotto le spalle, spingendo verso il basso finché i fianchi si sollevano leggermente. Il dorso dei piedi poggia a terra, le gambe sono distese; lo sguardo è diretto in avanti. Per la posa completa, la schiena è arcuata finché le braccia non sono dritte e lo sguardo è davanti verso l'alto o un po' indietro. Le gambe rimangono a terra.

BUONA PRATICA

Titolo della pratica: YOGA

Sport: Esercizi di rilassamento e stretching

IMPATTO MENTALE PREVISTO

Una pratica regolare dello yoga può promuovere resistenza, forza, calma, flessibilità, e benessere. Aiuta nel trattamento per le dipendenze, riduce lo stress, l'ansia, la depressione e il dolore cronico, migliora il sonno, migliora il benessere generale e la qualità della vita. Lo Yoga aiuta a supportare uno stile di vita attivo ed equilibrato.

BUONA PRATICA

Titolo della pratica: YOGA

Sport: Esercizi di rilassamento e stretching

L'ALLENATORE

L'allenatore ha 25 anni di esperienza nello yoga, di cui 17 anni di esperienza come insegnante di yoga. Nel 2003 ha seguito il programma di riqualificazione di Health and Physical Education Trainer, seguito da corsi come Istruttore Yoga, Istruttore Hatha Yoga, Specializzazione Ashtanga Yoga. Gestisce il suo studio di yoga da 11 anni. Lavora seguendo il motto: partire soddisfatti con una piacevole sensazione nel corpo e nell'anima e tornare con le stesse aspettative.

BUONA PRATICA

Titolo della pratica: Danza

Sport: Movimento ritmico

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

È un'attività di gruppo per il tempo libero incentrata sulla percezione della musica del ritmo e sulla sensazione di gioia data dal movimento, incentrata sulla musica moderna, musica pop; danza di strada o hip hop per i giovani ma anche per i più grandi, generalmente una danza moderna.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Fornire uno adatto spazio - al chiuso o all'aperto. Se l'attività si svolge al chiuso, tenere presenti i costi di noleggio del luogo. Fornire un dispositivo per riprodurre la musica e avere una playlist già pronta. I ballerini dovrebbero indossare vestiti comodi.

Nel caso si lavori con i bambini, è sempre necessario ottenere il permesso dai genitori prima di raccogliere le iscrizioni, avere i contatti dei genitori, e conoscere lo stato di salute dei bambini, in quanto è un'attività fisica. Stabilisci tempi di allenamento precisi informa tutti di ogni cosa.

Le regole, che l'allenatore stabilisce la prima lezione per un lavoro più facile con il gruppo, sono importanti. È essenziale impostare una determinata modalità o sistema così la lezione sarà dinamica ma allo stesso tempo salutare - riscaldamento e defaticamento alla fine della lezione. Le lezioni dovrebbero essere abbastanza lunghe da essere piacevoli e non faticose, con pause per bere.

IMPATTO MENTALE PREVISTO

Ballare può far uscire le emozioni e d'altra parte evocarne altre. La musica influenza tutti nello stesso modo, ci aiuta a rilassarci, a sbarazzarci di sentimenti diversi o, metterci in buon umore. Rispetto e percezione delle differenze si costruiscono attraverso la danza. Anche la danza porta miglioramento fisico. Grazie all'attività, i ballerini sono in grado di ridurre la fatica, ottenere un benessere sull'umore, far fronte alla rabbia. I ballerini condividono i loro sentimenti nel gruppo, questo elemento insieme alla socializzazione hanno un effetto significativo. I partecipanti lavorano su sé stessi e l'accettazione di sé.

L' ALLENATORE

L'allenatrice balla da quando era bambina. Quando si è trasferita in un'altra città, non ha trovato lezioni di ballo e ha quindi fondato il suo gruppo di danza. Lei balla con bambini (dai 3 ai 15 anni) così come con gli adulti. Quando balla lavora con l'idea di accettazione di sé, rispetto, una sensazione di gioia nella musica e nel libero movimento del corpo. Lei attualmente ha 18 anni di esperienza nella danza.

BUONA PRATICA

Titolo pratica: Camminata campestre

Sport: Escursionismo campestre

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	Camminare di fondo significa percorrere sentieri naturalistici, fare escursioni senza seguire nessun sentiero di escursionismo. Fare escursioni in campagna generalmente comporta l'esplorazione di terreni inesplorati, si tratta di esplorazione e spirito di avventura.
ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI	Avere sempre un piano del percorso - controllare l'accessibilità, sicurezza, difficoltà di navigazione e tempo necessario per completare il percorso. Pensare a percorsi alternativi in caso ci sia bisogno di ridurre la durata dell'attività. L'obiettivo non è arrivare velocemente a destinazione (Una velocità di circa 2-3 miglia all'ora dovrebbe essere sufficiente). Avere l'attrezzatura necessaria con voi - Kit di primo soccorso, carta geografica, ristori, abbigliamento impermeabile in caso di pioggia, telefono. Lo zaino dovrebbe essere il più leggero possibile. È sempre necessario indossare buone scarpe. Con un nuovo gruppo, inizia sempre con itinerari più brevi.
IMPATTO MENTALE PREVISTO	Anche una breve passeggiata migliora il benessere mentale grazie all'aumento di ossigenazione del corpo. Camminare a piedi promuove la connessione fra le cellule cerebrali e riduce il rischio di decadimento delle cellule cerebrali dovuto all'età. Camminare a piedi promuove la concentrazione, la motivazione a stare nella natura per fare ulteriore attività fisica, rafforza la memoria e le competenze e allevia stati d'animo depressi. Anche una camminata di 20 minuti aumenta i livelli di serotonina e altri come quelli che regolano il ciclo del sonno aiutando a dormire meglio durante la notte. La passeggiata è utile anche per le persone con il morbo di Parkinson malattia, aiutando a conservare e a volte anche a migliorare la mobilità. Riduce anche il rischio di Alzheimer.
L' ALLENATORE	Per molti anni l'allenatrice ha lavorato come formatrice e consulente acquisendo esperienza nel lavorare con le persone. È stata coinvolta in diversi sport all'aria aperta come lo sci, l'orientamento e il Nordik walking. Considera la camminata campestre uno sport molto valido soprattutto perché è un'attività accessibile a quasi tutti, è efficace e flessibile. Per questo motivo l'allenatrice ha anche completato un corso di insegnamento di questo sport.

GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO L'ATTIVAZIONE FISICA

Numero Progetto: 622615-EPP-1-20201-CZ-SPO-SSCP

Programma: Erasmus+ Ambito: Sport

Tipologia: Partenariato collaborativo

PETIT PAS APS

Risultato

Test dei contenuti per le attività "Lo sport come strumento per la salute mentale".

Partner Leader

Avrasya Gençlik
Gelişim Derneği

Luogo

Trani, Italy

Data

February 2022

DESCRIZIONE

La proposta progettuale è stata progettata per creare un opuscolo digitale che vuole fungere da forum e fonte di riflessione sul benessere attraverso sport. La finalità del forum è quella di riunire una vasta gamma di esperti e professionisti in diverse discipline per condividere idee, approcci e pratiche. I beneficiari di questo opuscolo saranno insegnanti, formatori, psicologi, consulenti, nutrizionisti e allenatori. Il nostro obiettivo è quello di includere nello stesso concetto sport e salute mentale utilizzando un approccio multidisciplinare. Il fondamento dell'e-learning sarà composto da diversi materiali quali manuali e video di implementazione delle attività. Per ovviare alla mancanza di conoscenze creeremo un contenuto digitale che tenga conto della terminologia specifica come parte dell'opuscolo digitale.

I contenuti dell'opuscolo digitale includeranno materiali fruibili per la didattica a distanza, oltre ad esempi delle migliori pratiche, scambio di idee e metodi di implementazione. Attraverso questo strumento, ci aspettiamo un grande beneficio per una più profonda rete e cooperazione Europea. Le attività proposte sono facilmente realizzabili e non richiedono ambienti o materiali particolari. L'opuscolo contiene istruzioni chiare e comprensibili da applicare nella realizzazione di attività pratiche.

La natura di questo processo sarà perpetua poiché i contenuti dell'opuscolo saranno costituiti da pratiche in corso e recenti nel campo della salute mentale e della cooperazione sportiva, comprese varie opinioni e metodologie di una vasta gamma di esperti.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Football Academy Andria

Sport: Calcio

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Molte le accademie calcistiche che si occupano della crescita sportiva ed educativa dei bambini hanno ampliata la loro offerta anche agli adulti. Negli ultimi anni questo fenomeno si è diffuso sempre di più in Italia. La maggior parte degli adulti deve affrontare nella propria vita quotidiana periodi di stress e fatica, e capire come trovare tempo per se stessi, fra lavoro e famiglia.

Proprio per questo molte società sportive dilettantistiche hanno creato "scuole" di calcio per adulti, che consentono ad amanti e appassionati di calcio di allenarsi e partecipare a campionati con loro coetanei, lasciando fuori dal campo per un paio d'ore tutte le loro preoccupazioni.

Il club pugliese Football Academy Andria è uno dei club più attivi in questo campo.

L'obiettivo dell'associazione è fornire momenti di serenità e spensieratezza ai suoi membri, apprezzando il fatto di far parte di un gruppo che condivide la stessa passione. L'Andria Football Academy, infatti, ha più di 50 membri e la priorità del club, è quella di non limitarsi solo all'organizzazione di allenamenti e partite ma favorire anche momenti di socializzazione per i suoi associati organizzando serate a tema, come la serata karaoke o la serata quiz, dove la condivisione e lo stare insieme sono al centro di qualunque cosa.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Il consiglio per chiunque deve coordinare un gruppo di adulti è quello di lavorare molto sullo spirito di iniziativa, che non deve mai mancare, così come la capacità di spingere i partecipanti a dare il meglio di sé e andare oltre i propri limiti nonostante le problematiche fisiche che possono presentarsi, relative all'età. Soprattutto un buon leader deve essere colui in grado di lavorare sulla dimensione e l'identità del gruppo.

IMPATTO MENTALE PREVISTO

Aspettative, entusiasmo e voglia di fare sono elementi presenti anche dopo i 35 anni, abbinati al fatto che più il gruppo cresce di numero più mostra entusiasmo, voglia di fare grande partecipazione e spirito di gruppo. In questo modo gli adulti si riscoprono quella tipica dimensione giovanile del gruppo come luogo di formazione, crescita, supporto e condivisione.

BUONA PRATICA

L'ALLENATORE

VITO DI BARI è nato a Trani il 7 aprile 1983. È un ex calciatore professionista, con più di 300 presenze nel calcio professionistico in Italia. È il fondatore della società Football Academy Andria, che iscrive oltre 300 studenti tra calcio e scuole superiori. Al momento è anche l'allenatore della prima squadra della Fidelis Andria, che milita nel campionato italiano di serie C professionistico.



BUONA PRATICA

Titolo Pratica: BoaOnda
Sport: Dance

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

BOAONDA ASD nasce a Bari nel 2014 da un gruppo di danzatori, danza d'autore, esperti in Pedagogia Artistica e Sociale del Movimento, E DanzaMovimentoTerapeuti. IL gruppo di lavoro è stato inizialmente organizzato come associazione culturale boaOnda.Movimento danza, dove la parola 'Movimento' ha un duplice significato (in senso ampio e complesso).

L'associazione nasce dalla comune esperienza nel campo della danza contemporanea: i fondatori si incontrano all'interno della compagnia QuaLiBò, studiando e lavorando insieme. Successivamente hanno sviluppato l'idea di creare un gruppo che potesse lavorare nel campo educativo attraverso la danza, visti i rispettivi background formativi maturati negli anni. L'obiettivo è valorizzare e diffondere la cultura della danza intesa come strumento fondamentale per costruire la consapevolezza e la conoscenza del corpo come espressione di sé, della relazione con l'altro da sé, di crescita personale e collettiva, utile per la formazione della persona nel suo insieme.

BOAONDA cura progetti di Pedagogia Artistica del Movimento, di DanzaMovimentoTerapia e di Danza di Comunità, anche in collaborazione con diverse realtà attive nel area che agiscono a favore della crescita della persona in relazione al suo ambiente, e in particolare per i bambini, le persone disabili, anziani, donne vittime di violenza, rifugiati, in favore dell'educazione ambientale e dell'intercultura. BOAONDA svolge attività di laboratorio in vari luoghi della città e nella provincia di Bari, nella BAT e in tutta la regione Puglia (scuole, cooperative, comuni, consorzi, laboratori urbani, spazi sociali, associazioni).

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: BoaOnda
Sport: Dance

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

FORMAZIONE ARTISTICO SCOLASTICA DEL MOVIMENTO

BOAONDA ha organizzato e creato nel 2015 e nel 2016 "KIDanza -festival di danza per un pubblico giovane" (Officina degli Esordi e Teatro Kismet Opera - Bari), un evento unico nel suo genere nella regione, organizzata con il sostegno del Teatro Pubblico Pugliese, con spettacoli dedicati ai bambini, laboratori di danza creativa e altro ancora, formazione dedicata alle persone che lavorano con l'infanzia e adolescenza.

BOAONDA, in collaborazione con QuaLiBò, ha realizzato e realizza il progetto di Pedagogia Artistica della Scuola in Movimento (collegato a La Danza va a Scuola, Choronde-Roma). Il progetto nelle scuole, ma allo stesso tempo pedagogico-artistico-sociale, ha portato anche a creare brevi corsi di formazione ad hoc per asilo ed insegnanti di scuola primaria.

Dal 2015, con il progetto A DANZAR LE STORIE! ... NON È VERO CHE LE STORIE POTERE ESSERE ACOLTATE SOLTANTO ATTRAVERSO LE ORECCHIE (www.adanzarlestorie.it) si prende cura di promuovere la lettura attraverso la danza nelle scuole, biblioteche, librerie, festival letterari per ragazz*, e sta riscuotendo notevole successo e consenso. Questo progetto è promosso in tutte le località dove BOAONDA lavori con bambini.

Nel 2017 In associazione con Legambiente Puglia e con Arci - Comitato Territoriale di Bari, ha partecipato, ottenendo al bando adolescenza e infanzia, ottenendo risultati positivi e promuovendo un' impresa Sociale Con i Bambini - Fondazione con il Sud. I progetti Scuola Corsara e Nuove Generazioni, per il contrasto alla povertà educativa dei minori, hanno inserito BOAONDA nei percorsi previsti dai progetti IL CORPO NATURALE e SIPUO '! Ancora in corso.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: BoaOnda
Sport: Dance

L'ALLENATORE

DANZA MOVIMENTO TERAPIA

DanzaMovimentoTerapia, oltre al classico percorso DANZA & BENESSERE, opera in ambito sociale in collaborazione con la cooperativa Armonia - ATAD Il Pineto di Trani, con Save the children - Punto Luce di Bari, con il CAS di Bisceglie con persone rifugiate; realizzando progetti relativi alle tematiche di genere in particolare con il progetto a Trani CAV SAVE che interessa donne vittime di violenza e con la Casa delle Donne del Mediterraneo a Bari con il percorso GENERAZIONI in collaborazione con Teatri di Pace.

CULTURA & INTERCULTURA

BOAONDA collabora con Ana Estrela (associazione Origens - Bari), nell'organizzazione e realizzazione dell'Arrastao de Yemanjá, un evento di promozione della cultura brasiliana in Italia, e valorizzazione dei vari stili di espressione culturale "Afro" nelle città di Bari e Milano.

È partner della Rete Interculturale di Trani (RIT) promossa dall'Assessorato alle Culture della città, ed è protagonista nell'organizzazione e realizzazione della Festa dei Popoli a Trani, curando dell'aspetto artistico della festa legato alla tradizione dei balli popolari.

È partner di altri progetti di innovazione sociale dando contributo attraverso progetti di Community Dance.

IMPATTO MENTALE PREVISTO

L'obiettivo è migliorare e diffondere la cultura della danza intesa come strumento fondamentale per la costruzione della consapevolezza e conoscenza del sé corporeo ed espressivo, della relazione con l'Altro da sé, crescita personale e collettiva, utile per il processo educativo. La formazione della persona in generale.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Flamingo Surf Club Sport: Stand Up Paddle

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Il surf non è solo uno sport in rapida crescita, è qualcosa che può cambiare profondamente la vita di chi lo pratica portando a mettere in discussione il mondo circostante ponendosi delle domande e donando grandi momenti di pace in acqua e bellissimi tramonti di cui godere direttamente dal mare.

I corsi di surf, skate e SUP sono un modo per condividere una passione e divertimento con tutti ma anche vivere il mare al di fuori della stagione estiva. Il freddo non sarà mai un limite infatti le onde migliori arrivano quando l'acqua è più fresca. È uno sport che si può praticare con qualunque condizione atmosferica.

"I problemi non sanno nuotare, ed è per questo che è difficile non farsi coinvolgere dall'adrenalina, dai clori e dalla meraviglia di una tavola" ... Questo è il motto del Flamingo Surf Club. Il corso di surf è il modo migliore per avvicinarsi al surf. Comprende quattro lezioni, grazie alle quali ogni persona potrà conoscere e praticare i fondamentali di questo sport, partendo dalla teoria fino alla pratica in acqua.

Un corso di surf si divide in due parti:

Teoria

- meteorologia
- conoscenza delle condizioni metereologiche favorevoli
- conoscenza delle correnti marine
- conoscenza dell'attrezzatura utilizzata
- nozioni di sicurezza e comportamento in mare

Pratica

- posizionamento sulla tavola
- come pagaiare
- partire: pop-ups and stands

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Oltre ad avere molti benefici per la salute, il SUP è uno sport adatto a tutti e non è così difficile da praticare come il surf o altri sport d'acqua. Per questo motivo lo si può consigliare sia a bambini che adulti.

Inoltre, praticare questo sport è ottimo anche per chi vuole rimettersi o tenersi in forma in quanto combina benessere sia fisico che mentale.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Flamingo Surf Club Sport: Stand Up Paddle

EXPECTED MENTAL IMPACTS

Ci sono molti benefici per la salute oltre l'aspetto mentale. Semplicemente stare all'aria aperta e fornisce al corpo la possibilità di assorbire la vitamina D e rafforzare il sistema immunitario.

L'aspetto fitness che comporta questo sport non è da sottovalutare.

L'equilibrio in piedi su una tavola in acqua mentre si pagaia è un'attività che coinvolge tutta la muscolatura del corpo.

Promuove un tipo di attività individuale per riconnettersi con l'ambiente circostante nonostante la crescente quantità di tempo che trascorriamo davanti ai nostri schermi (smartphone, computer, tablet, televisione) nella vita quotidiana.

Lo Stand Up Paddle permette di essere letteralmente immersi nella natura, permettendo di osservarla da una prospettiva diversa.

Questo sport è consigliato per persone ansiose ed emotive, in fatti può avere un effetto antidepressivo effetto in primis attraverso la fotosensibilizzazione.

Gran parte della società moderna è sedentaria e permanentemente piegata su banchi di scuola e tastiere, questo porta a problemi alla schiena e cattive abitudini posturali.

Sono già conosciuti casi di problematiche alla schiena causate da un uso eccessivo dello smartphone.

Il disco intervertebrale può soffrire di una maggiore pressione

sua parete posteriore che può provocare deformazioni, rotture ernie del disco.

Praticando un'attività come il SUP si può contribuire ad alleviare la tensione sui tendini del ginocchio, del grande gluteo, sull'ereettore spinale, sul trapezio e sulla colonna vertebrale. I movimenti necessari per rimanere in equilibrio sulla tavola da SUP sono utili per rafforzare tutti i muscoli necessari per mantenere una buona postura.

Un altro importante beneficio attribuibile al SUP è quello della riduzione del senso di fatica. Questo è dovuto a due principali motivi.

- Prima di tutto, come abbiamo detto prima, la pagaia è un'importante attività cardiovascolare. E come tutte le attività di questo tipo, combatte ansia e fatica.

- In secondo luogo, con la tavola da SUP si ha l'opportunità di visitare luoghi meravigliosi e trascorrere indimenticabile momenti. Questo aiuta ridurre la fatica e aumentare la resistenza

fisica

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Flamingo Surf Club Sport: Stand Up Paddle

IMPATTO MENTALE PREVISTO

A differenza di altri sport d'acqua il SUP negli ultimi anni ha avuto una così grande diffusione acquisendo una grande popolarità che gli permette di essere un'attività accessibile a tutti e che non richiede investimento di grandi somme di denaro per essere praticato.

L'ALLENATORE

Alessandro:

In acqua dall'età di 7 anni grazie alla vela da allora si è appassionato anche di windsurf e skateboard. Nel 2008 la prima onda surfata e dal 2010 istruttore. Nel 2015 ha iniziato un'avventura di costruzione di tavole ecosostenibili e di recente dal 2018 ha aperto la sua scuola di surf.

Davide:

Guidato da una passione per la natura e per il mare, ha iniziato a fare surf nel 2013 quasi per caso e completamente da autodidatta. Da quel momento ha sfruttato ogni opportunità per migliorare e affinare la sua tecnica. Nel 2017 intraprende il percorso di artigiano con la costruzione di tavole ed infine in 2018 ha fondato la sua scuola di surf mosso dall'idea di trasmettere le sue passioni.

GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO L'ATTIVAZIONE FISICA

Numero Progetto: 622615-EPP-1-20201-CZ-SPO-SSCP

Programma: Erasmus+ Ambito: Sport

Tipologia: Partenariato collaborativo

USIT

Risultato

Test dei contenuti per le attività "Lo sport come strumento per la salute mentale".

Partner Leader

Avrasya Gençlik
Gelişim Derneği

Luogo

Istanbul, Turkey

Data

February 2022

DESCRIZIONE

La proposta progettuale è stata progettata per creare un opuscolo digitale che vuole fungere da forum e fonte di riflessione sul benessere attraverso sport. La finalità del forum è quella di riunire una vasta gamma di esperti e professionisti in diverse discipline per condividere idee, approcci e pratiche. I beneficiari di questo opuscolo saranno insegnanti, formatori, psicologi, consulenti, nutrizionisti e allenatori. Il nostro obiettivo è quello di includere nello stesso concetto sport e salute mentale utilizzando un approccio multidisciplinare. Il fondamento dell'e-learning sarà composto da diversi materiali quali manuali e video di implementazione delle attività. Per ovviare alla mancanza di conoscenze creeremo un contenuto digitale che tenga conto della terminologia specifica come parte dell'opuscolo digitale.

I contenuti dell'opuscolo digitale includeranno materiali fruibili per la didattica a distanza, oltre ad esempi delle migliori pratiche, scambio di idee e metodi di implementazione. Attraverso questo strumento, ci aspettiamo un grande beneficio per una più profonda rete e cooperazione Europea. Le attività proposte sono facilmente realizzabili e non richiedono ambienti o materiali particolari. L'opuscolo contiene istruzioni chiare e comprensibili da applicare nella realizzazione di attività pratiche.

La natura di questo processo sarà perpetua poiché i contenuti dell'opuscolo saranno costituiti da pratiche in corso e recenti nel campo della salute mentale e della cooperazione sportiva, comprese varie opinioni e metodologie di una vasta gamma di esperti.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Orienteering

Sport: Orientamento

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Le gare di orienteering sono un tipo di gara in cui i concorrenti sono dotati di una mappa altamente dettagliata su cui vengono individuati una serie di punti di controllo che devono essere visitati, solitamente in un ordine prestabilito. I corridori partono individualmente in intervalli di tempo separati e possono scegliere liberamente i percorsi di avvicinamento a ciascun checkpoint con l'ausilio del piano e di una bussola. In pratica l'orientamento coinvolge la capacità dei corridori di muoversi sul terreno, il vincitore è colui che riesce a visitare nel minor tempo tutti i checkpoint indicati sulla mappa.

Si svolge su un'ampia varietà di terreni, dalle aree urbane o periurbane, parchi, spazi naturali; le migliori aree di competizione sono quelle che offrono terreni complessi e variegati.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Le attività che meglio sviluppano questi elementi sono i noti percorsi SCORE, in cui l'ordine di visita dei punti di controllo non è determinato dal tracciante. In questo senso, le varianti di applicazione sono molto diverse, ma una delle proposte di punteggio che funziona meglio con i bambini è quella presentata di seguito.

L'obiettivo finale del gioco è quello di accumulare più punti alla fine del percorso.

Ogni orientista deve visitare i checkpoint nell'ordine che sceglie. La principale differenza rispetto ai classici punteggi è l'ordine di arrivo a ciascuno punto rispetto al resto dei concorrenti, è la chiave

che definirà il risultato. In altre parole, se un partecipante arriva per primo ad un checkpoint avrà il vantaggio di raggiungere il

punteggio massimo. Da quel momento in poi, gli altri orientisti potranno accumulare punti, ma questi saranno inferiori rispetto al primo arrivato.

Immaginiamo che il numero massimo di punti assegnato ad ogni checkpoint sia 10. Il primo concorrente ad arrivare ad un punto di controllo otterrà 10 punti. Il giocatore che arriva dopo di lui accumulerà 9 punti e così via fino a quando non si esauriscono tutti i punti. Alla fine del gioco, dopo aver stabilito che tutti i checkpoint devono essere visitati, l'atleta che riesce a segnare il maggior numero di punti vince.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Orienteering

Sport: Orientamento

ISTRUZIONI PER L'ALLENATORE

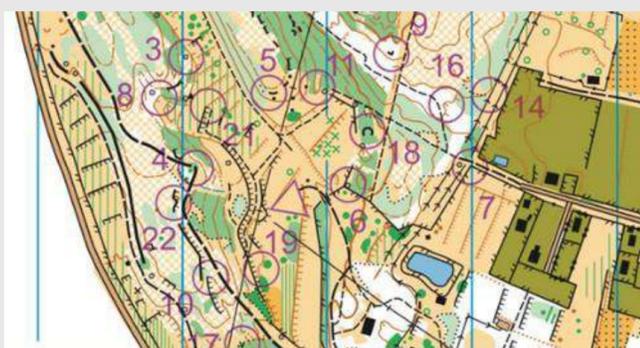


Immagine 1: Esempio punto con un punteggio alto.

Organizzazione:

Scegliamo una mappa su cui possiamo avere un buon numero di dettagli in un ridotto spazio di terra.

Poniamo una serie di checkpoint, più o meno vicini l'un l'altro, che coprono il tempo di durata dell'attività (30'-45').

Ad ogni Waypoint, inseriremo un codice di controllo con strisce di carta che possono essere rimosse. Ognuno di loro avrà un numero il cui punteggio massimo sarà il numero di partecipanti all'attività (se non lo sappiamo esattamente in anticipo, possiamo stimare per eccesso. In questo modo nessun bambino rimane senza punti quando raggiunge il faro) .

Insistiamo sulla regola che nessun orientista può prendere più di un punto tag per checkpoint. Per evitare imbrogli, ogni tag sarà stampato con il numero di controllo (vedi figura 2).

Offriamo ad ogni partecipante la possibilità di conservare i punti (fogli di carta) in un sacchetto o in una piccola borsa, che gli impedisce di perderli durante l'attività.

Iniziamo l'attività in gruppo, ma lasciamo che visualizzino la mappa in anticipo in modo che possano scegliere una strategia rimarcando l'importanza di arrivare ai checkpoint appena possibile.



Figura 2: Codice di controllo strisce da ritagliare con i punti
Alla fine del gioco, si contano i punti ottenuti.

Una variante molto interessante per compensare il risultato e introdurre una nuova variabile strategica è realizzare questa proposta in coppie o squadre. In questo caso, prima di dare il via al gioco concedi ai partecipanti il tempo di condividere i punti di controllo che visiteranno. In questo modo, possono compensare qualsiasi differenza fisica e tecnica che possa esistere tra compagne di squadra.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Orienteering

Sport: Orientamento

IMPATTO MENTALE PREVISTO

Durante la pratica dell'orienteering, possiamo trasformare lo stress che si presenta prima di una gara e trasformarlo in un impulso per dare il meglio e non rilassarsi fino a quando non scade il tempo.

La frustrazione derivante dal non essere riusciti a trovare un punto di controllo può essere usata per perseverare nel continuare a lavorare ogni giorno, fissando piccoli obiettivi che permettono di raggiungere quello finale.

- Aumenta la capacità di concentrazione.
- Aumenta l'autostima.
- Migliora il comportamento.
- Diminuisce ansia.
- Aumenta la memoria.
- Riduce e allevia la fatica.
- Rilascia ormoni della felicità.

L' ALLENATORE

Luis Fermin Sanchez

- (2016) Tecnico sportivo livello 1 in montagna(Cheste-Elche)
- (07-2013) Corso Superiore di "Dietetica e Nutrizione Applicata".ActiFormazione.
- (04-2013) "Laboratorio Analisi Performance" dell'ISPAS, atIL Univ. Alicante.
- (2012) Corso per allenatori di livello 2 in Mountain Orienting Racing diIL FEMECV.

BUONA PRATICA

Sport: Pilates

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Pilates è un metodo di esercizio fisico e movimento. Il suo scopo è rafforzare e bilanciare corpo e mente. La pratica sistematica degli esercizi di Pilates ha dimostrato essere inestimabile. Non è solo vantaggioso per le persone che vogliono ottenere e/o mantenere una condizione di benessere fisico e mentale. Esso è Anche un importante complemento per la pratica sportiva e la riabilitazione.

Il Metodo Pilates è un insieme di movimenti controllati per il corpo e mente. Anche questi movimenti ed esercizi sono eseguiti su tappetini e macchine per Pilates appositamente progettate per la corretta esecuzione.

Joseph Pilates è stato il creatore di questo innovativo sistema di esercizi per il corpo e la mente. Attraverso la pratica del Pilates, puoi trasformare il modo in cui ti senti nel tuo corpo, così come il modo in cui ti muovi.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

1 Analizzare gli studenti

Conoscere le caratteristiche dei tuo studenti è fondamentale per pianificare una sessione. Un gruppo di ballerini di danza classica non è la stessa cosa di un gruppo di donne in pensione o di una squadra di triathlon. In base al tipo di studente e alle sue esigenze, progetterai gli obiettivi: lavoro compensatorio, migliorare l'equilibrio, rafforzamento dei muscoli addominali...

In molti casi i gruppi non sono omogenei, per questo dovete essere preparati e preparare adattamenti tenendo in considerazione delle circostanze più comuni che di solito si verificano: qualcuno che non riesce a sollevare la testa perché sente tensione nel collo in posizione supina, mobilità limitata negli ultimi gradi di estensione della spalla, difficoltà di mantenimento dell'allineamento quando sdraiati. Può essere utile tenere asciugamani, cuscini o qualsiasi altro materiale nelle vicinanze che possono aiutarti ad effettuare una rapida regolazione della posizione se non né possibile sapere in anticipo chi parteciperà alla lezione. Eovviamente spiegare il motivo della regolazione senza perdere il ritmo della classe.

BUONA PRATICA

Sport: Pilates

ISTRUZIONI PER L'ALLENATORE

2 Tempo organizzazione e intensità aggiustamenti

Questo è qualcosa che mi è stato spiegato il mio primo giorno di college ed è perfettamente applicabile ad una lezione di Pilates o a qualsiasi altra attività fisica. Pensando ad una sessione di 60 minuti e basandosi sui diversi livelli di intensità dell'esercizio, si dovrebbero tenere in considerazione tre elementi:

Riscaldamento (10-15 minuti)

Questa è la parte iniziale e il primo contatto. Dovrebbero essere esercizi delicati in cui si inizia a prendere coscienza di ciò che è accade nel corpo, come ci si sente, iniziare a percepire il movimento, il tuo respiro... È un risveglio del corpo attraverso ripetizioni a bassa intensità che ti permettono di mobilitare praticamente tutto il corpo (tra 4 e 6 esercizi). Qui tre esempi:

Riscaldamento in piedi

Riscaldamento da seduti

Riscaldamento da sdraiati

Parte principale (30-40 min.)

Ora che i muscoli sono pronti e l'attenzione è focalizzata sul corpo e le indicazioni dell'insegnante, l'intensità è gradualmente aumentata proponendo esercizi più specifici focalizzati su diverse parti del corpo: alcuni per l'area addominale, lavoro scapolare, stabilità, mobilità spinale.... Questa è la parte più impegnativa della lezione in cui si possono svolgere dai 12 ai 16 esercizi.

Defaticamento (10-15 min.)

Consenti al corpo di tornare al suo ritmo naturale. La frequenza cardiaca diminuisce, l'attivazione viene ridotta per consentire la transizione del corpo da un ritmo di esercizio medio-alto a un ritmo normale. Ricercare quei movimenti che consentono ai muscoli di allungarsi e alleviare il carico della sessione, per esempio facilitando i micromovimenti del bacino, delle scapole o del collo per ridurre la tensione e dare sollievo al corpo dopo l'esercizio (4-6 esercizi).

BUONA PRATICA

Sport: Pilates

3 Organizzazione della lezione e spiegazione degli esercizi

L'obiettivo è quello di stabilire uno schema che renda più agevole per lo studente muovere il proprio corpo in modo ordinato su tutti i piani e per l'istruttore avere uno schema in cui inserire gli esercizi facilmente. L'ordine appropriato nei cambi di posizione consente alla sessione di svolgersi senza intoppi poiché non ci sono quasi interruzioni.

Questo sarebbe un esempio:

Riscaldamento in piedi (10 min minimo)

Parte principale seduti (5 min)

Sdraiato supino (10 min)

Sdraiato di lato. Entrambi i lati (10 min)

Prono (5 min)

Quadrupedia (5 min)

In ginocchio (5)

Defaticamento

In piedi (10)

Ci sono molti modi di strutturare una classe. Questo è solo uno suggerimento. La chiave è avere uno schema in mente che permetterà di delineare facilmente gli esercizi da inserire nella lezione con un'intenzione che va oltre l'intrattenere i tuoi studenti per un'ora. Si può iniziare in qualsiasi posizione si preferisca. Ciò che è importante è tenere conto delle esigenze e degli adattamenti degli studenti (punto 1) e tenere sempre a mente i livelli di intensità della sessione (punto 2).

IMPATTO MENTALE PREVISTO

Pilates ti aiuterà anche a rimanere concentrato più a lungo e ad avere una facilità maggiore di alleviare tensione.

Aumenta la forza

Migliora la flessibilità e l'equilibrio

Aiuta a prevenire infortuni

Oggi il Pilates è diventato una pratica comune in tutto il mondo in diversi gruppi socio-economico. Infatti i benefici del Pilates sono molti di più di quelli che si conoscono.

Migliora il metabolismo la respirazione e la circolazione sanguigna, migliora la densità ossea e il tono della muscolatura.

BUONA PRATICA

Sport: Pilates

L'ALLENATORE

Nome e Cognome: MACIÁ ESCLAPEZ, JOSÉ MANUEL
ESPERIENZA PROFESSIONALE:

- Proprietario di Kitzia Salud. La Hoya, Elche
- Retrofitter sportivo: Recupero di infortuni sportivi abituali nel calcio. Riadattamento ai gesti tecnici per la pratica del calcio. Lavoro con squadre dilettantistiche e categorie giovanili (A, B e C).
- Insegnante di Pilates dal 2010
- Capacità di eseguire l'osservazione e la diagnostica. Conoscenza di aromaterapia e agopuntura. Gestione di attrezzature per la riabilitazione sportiva

BUONA PRATICA

Sport: WALKING

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

La natura ha un potere rilassante unico per la mente. Perciò, attività come camminare a piedi in spazi verdi può aiutare a superare la fatica.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Postura corretta nel walking.
Mantenere una postura corretta mentre si cammina è la prima cosa da fare. Cammina a testa alta, guardando dritto davanti a te, tira indietro le spalle e solleva il petto, porta i fianchi in avanti. I piedi dovrebbero essere della stessa larghezza delle spalle. Migliorerai la tua educazione posturale senza nemmeno accorgertene. Rivedi tutti questi punti e finirai per automatizzarli.

Fai passi corti e veloci
È importante fare passi brevi e veloci. Maggiore è la velocità, maggiore sarà l'allenamento cardiovascolare.
Accelera il movimento quando cammini in salita e assicurati che il passo sia di lunghezza regolare.

Rilassa le spalle

Per quanto riguarda le spalle, tienile rilassate e pensa ad alleviare la tensione nei polsi e nelle braccia. I tuoi gomiti dovrebbero essere piegati a circa 80 gradi e le tue mani non dovrebbero essere sollevate più alto del petto quando le muovi.

Tallone prima

L'appoggio dovrebbe essere prima sul tallone, con il piede inclinato verso l'alto. Ruota gradualmente il piede, assorbendo l'energia dell'appoggio e poi spingi via con le dita. Non dimenticare di premere sui glutei in questa parte finale.

Importanza della respirazione mentre si cammina
Respira a ritmo con il passo. Puoi inalare contemporaneamente mentre fai quattro passi ed espirare alla stessa frequenza. Quando acceleri il ritmo o cammini in salita, fai coincidere l'inalazione con due o tre passi e l'espirazione con la stessa frequenza.

Camminare per almeno 30 minuti
Per notevoli benefici, cerca di non andare sotto la mezz'ora per ogni sessione e, se possibile, farlo tutti i giorni. Puoi anche salire ad un'ora e farlo un giorno sì e uno no.

BUONA PRATICA

Sport: WALKING

IMPATTO MENTALE PREVISTO

Camminare migliora l'umore e riduce lo stress grazie al rilascio di sostanze neurotrasmettitori quali serotonina e endorfine (oppiacei naturali che ci fanno sentire davvero bene), oltre a ridurre i livelli di cortisolo (ormone dello stress), ha un effetto comune a qualunque altro esercizio aerobico.

Camminare aumenta la flessibilità delle gambe e riattiva il flusso sanguigno, prevenendo così le vene varicose. Rafforza anche le ossa, quindi può aiutare a prevenire le fratture. È una pratica benefica anche a livello psicologico, in quanto libera tensione, riduce fatica e genera un grande senso di benessere.

L' ALLENATORE

Cristian Camrona Garcia: IES "Monserrato Roig", Elche, Alicante - medio tecnico grado fisico attività E sport animazione, 2012-2015. Esperto nello sport e nutrizione nei servizi sanitari - Giu 2016 Consulenza su lungo distanza gli sport, misurazioni tecnologiche, formazione di professionisti nelle nuove tecnologie. Formazione gestione.

GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO L'ATTIVAZIONE FISICA

Numero Progetto: 622615-EPP-1-20201-CZ-SPO-SSCP

Programma: Erasmus+ Ambito: Sport

Tipologia: Partenariato collaborativo

AVRASYA GENCLIK GELISIM DERNEGI

Risultato

Test dei contenuti per le attività "Lo sport come strumento per la salute mentale".

Partner Leaderr

Avrasya Gençlik
Gelişim Derneği

Luogo

Istanbul, Turkey

Data

February 2022

DESCRIZIONE

La proposta progettuale è stata progettata per creare un opuscolo digitale che vuole fungere da forum e fonte di riflessione sul benessere attraverso sport. La finalità del forum è quella di riunire una vasta gamma di esperti e professionisti in diverse discipline per condividere idee, approcci e pratiche. I beneficiari di questo opuscolo saranno insegnanti, formatori, psicologi, consulenti, nutrizionisti e allenatori. Il nostro obiettivo è quello di includere nello stesso concetto sport e salute mentale utilizzando un approccio multidisciplinare. Il fondamento dell'e-learning sarà composto da diversi materiali quali manuali e video di implementazione delle attività. Per ovviare alla mancanza di conoscenze creeremo un contenuto digitale che tenga conto della terminologia specifica come parte dell'opuscolo digitale.

I contenuti dell'opuscolo digitale includeranno materiali fruibili per la didattica a distanza, oltre ad esempi delle migliori pratiche, scambio di idee e metodi di implementazione. Attraverso questo strumento, ci aspettiamo un grande beneficio per una più profonda rete e cooperazione Europea. Le attività proposte sono facilmente realizzabili e non richiedono ambienti o materiali particolari. L'opuscolo contiene istruzioni chiare e comprensibili da applicare nella realizzazione di attività pratiche.

La natura di questo processo sarà perpetua poiché i contenuti dell'opuscolo saranno costituiti da pratiche in corso e recenti nel campo della salute mentale e della cooperazione sportiva, comprese varie opinioni e metodologie di una vasta gamma di esperti.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Bici Colorata Sport: Ciclismo

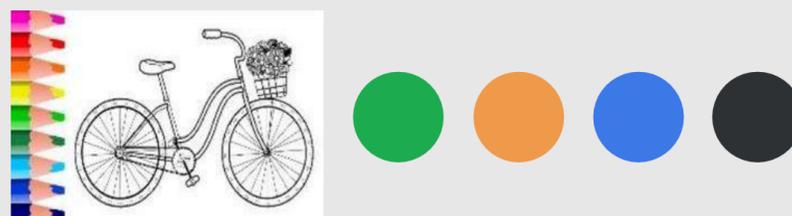
DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

La bicicletta è un mezzo di trasporto non motorizzato a pedali, un veicolo a due ruote, che si muove grazie alla forza umana. Le biciclette sono utilizzate anche per lo sport. Ce ne sono alcuni tipi diversi, come bici da corsa, mountain bike, moto, BMX, bici da città, bici orizzontale, bici doppia. La bicicletta ha molti benefici per la salute fisica e mentale. L'esercizio in bicicletta contribuisce al rafforzamento del corpo in quanto fa lavorare molti muscoli del corpo contemporaneamente. L'esercizio in bicicletta con tempo soleggiato può svolgere un ruolo attivo nel ridurre il livello di stress e farti sentire bene. L'esercizio in bicicletta, se svolto in modo vivace e regolare, può aiutare la perdita di peso supportando il consumo di calorie. La bicicletta può essere efficace per accelerare il metabolismo e rafforzando il tuo sistema immunitario. Andare in bicicletta, è un esercizio molto utile per chi ha problemi di insonnia, può aiutarti a dormire meglio la notte favorendo un dispendio energetico durante il giorno. Il ciclismo può farti sentire dinamico ed energico tutto il giorno.

STRUMENTI

Piste ciclabili colorate

In questa attività i partecipanti iniziano a pedalare sulla pista ciclabile arcobaleno. Nelle piste ciclabili colorate quando si arriva ai punti colorati a certi intervalli, bisogna lasciare la bandiera dello stesso colore del colore a terra annunciano il nome del colore. Successivamente, i giocatori salgono sulle loro biciclette e allineano le tavolette del puzzle colorate sul tavolo di fronte a loro. Il giocatore che completa questo round sale di nuovo sulla bici e continua a pedalare. Nel 3° round, lancia i 3 anelli sui pontoni opposti. Completato questo round, sale di nuovo in bicicletta, per il Round 4 è previsto il gioco della campana, e continua fino al Round 4.4. quando si gioca a campana su una gamba sola. Dopo aver completato questo round, si arriva nell'area del 5° round per prendere da terra le 6 scatole quadrate vuote, nel 5° round bisogna impilarle una sopra l'altra. Il primo giocatore che arriva al punto di partenza posizionando 6 scatole quadrate vuote una sopra l'altra e quidando una bicicletta vince questa competizione.



BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Bici Colorata Sport: Ciclismo

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ

- Grazie a questa attività in bicicletta:
- Si acquisiscono capacità di svolta, frenata e pedalata.
 - Vengono create varie tracce e vengono effettuati studi tecnici fuori su queste tracce.
 - Si imparano le parti di base della bicicletta e informazioni sul loro funzionamento.
 - Si impara l'importanza della bicicletta oggi, il suo posto nella vita quotidiana e la bicicletta come sport.
 - Il colorato gioco della pista ciclabile non solo migliora i muscoli e il sistema di coordinamento, ma aiuta anche la coordinazione mano-occhio.
 - Permette ai partecipanti di sviluppare le proprie abilità come attenzione riflessa.
 - Aiuta lo sviluppo muscolare.
 - Grazie al gioco, il bambino riconosce i colori, dice i loro nomi e abbina i colori tra loro.
 - Aumento della forma fisica cardiovascolare.
 - Aumento della forza muscolare e della flessibilità.
 - Migliore mobilità articolare.
 - Livello di stress ridotto.
 - Postura e coordinazione migliorate.
 - Ossa rinforzate.
 - Diminuzione dei livelli di grasso corporeo.
 - Prevenzione o gestione della malattia.
 - Aiuta ad attivare i muscoli del corpo.
 - Riduce il più possibile lo stress.
 - Aumento dell'ormone della felicità.
 - Il rischio di lesioni è basso grazie al suo facile utilizzo.
 - Fornisce resistenza al corpo.
 - Non c'è alcuna difficoltà perché la persona può regolare la potenza e velocità in base a sé stessa.
 - Hanno la libertà di praticare più di uno sport contemporaneamente.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Bici Colorata
Sport: Ciclismo

VANTAGGI

Oggi, la depressione e l'obesità sono due dei principali problemi di salute. Mentre la depressione è una causa importante di sentimenti come fatica e debolezza, l'obesità è la principale causa di mortalità. L'obesità porta a problemi psicologici come una bassa autostima, perdita di controllo sul corpo, lesioni, e sentimenti di colpevolezza. Può anche creare delle barriere psicologiche alla perdita di peso e al mantenimento di essa. Emozioni come depressione, rabbia, ansia e solitudine possono essere causa di comportamenti alimentari emotivi. Si pensa che la depressione, fatica e stress influiscano sui comportamenti alimentari individuali, mentre paure, dolori e tensioni diminuiscono l'appetito. Si può notare come le persone aumentano di peso a causa della morte di una persona vicina, dello stress, di eventi traumatici o a causa degli effetti negativi della depressione. Depressione e problemi psicologici sono meno importanti nei pazienti obesi che sono interessati da complicazioni mediche come diabete e ipertensione. La relazione dell'obesità con fattori psicologici e malattie psichiatriche è stata rivelata da molti studi.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Bici Colorata

Sport: Ciclismo

L' ALLENATORE

Ümit KIZILAY, cittadino della Repubblica di Turchia, nato nel 1991 e residente ad Adiyaman. Laureato alla School of Nursing, Child Development, Tecniche di laboratorio medico. Sta anche studiando molecolare Biologia e ingegneria genetica. Ha lavorato come a

operatore sanitario pubblico per 11 anni. Ho lavorato come arbitro provinciale del wrestling Federazione e Federazione Pentathlon Moderno affiliata al Ministero della Gioventù e dello Sport per 3 anni. Io ho frequentato 227 corsi di formazione durante la mia vita lavorativa e ricevuto la certificazione in ogni campo. Ho lavorato come membro di Controllo dell'epidemia provinciale/distrettuale del Governatorato di Adiyaman Centro affiliato al Ministero degli Affari Interni e in Associazioni UMKE -AFAD-KIZILAY e la mia appartenenza continua. Partecipo alle riunioni dell'Unione Europea come a membro di Organizzazione Non Governativa. Io ho sviluppato molti progetti nel campo della salute. Gli sport

Da arbitro provinciale regionale mi sono interessato al wrestling sin dall'infanzia. Dopo aver iniziato a lottare all'età di 20 anni su richiesta della mia famiglia, questo sport è diventato la più grande fonte di felicità nella mia vita durante quegli anni. Grazie a questo sport ho capito quanto è importante il tempo per raggiungere l'obiettivo. Da quel momento costruisco la mia vita basandomi su questa consapevolezza. Attualmente ho 10 anni di esperienza nel wrestling e lavoro come arbitro.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Escursionismo ricreativo

Sport: Escursionismo

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

L'escursionismo è un'attività all'aperto che comporta camminare all'interno di un' ambiente naturale come montagna, foresta, o lago. Escursionismo, passeggiate nella natura come attività ricreativa. L'escursionismo è popolare in tutto il mondo in quanto è un'ottima forma di esercizio senza esercitare troppa pressione sul corpo. Dall'emergenza Covid-19, sempre più persone hanno iniziato a fare escursioni come mezzo che consente loro di uscire, prendere aria fresca e fare esercizio. In teoria, si può praticare escursionismo ovunque ma il termine è maggiormente associato all'attività svolta sulla costa, nelle regioni collinari e – soprattutto – in montagna.

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

Pianificare gli imprevisti aiuta a far sì che un'emergenza non si trasformi in tragedia. Escursionisti con poca esperienza in i luoghi all'aperto dovrebbero cercare di attenersi a sentieri che sono ben- segnalati, facili da ritrovare, e relativamente brevi in lunghezza. Informarsi in anticipo sulle condizioni meteorologiche locali e del clima previsto nell'area (soprattutto se sale o scende in modo significativo) aiuterà a scegliere il momento migliore per partire. In prossimità della data di inizio dell'escursione prevista, puoi consultare le previsioni del tempo e prepararti a tutte le temperature e ad altre eventualità durante l'escursione.

Se è la prima volta che fai un'escursione, dovresti scegliere percorsi relativamente facili. Cercare brevi escursioni giornaliere che siano gestibili per le tue capacità. Se esci raramente nella natura, potresti voler restare su una pista pianeggiante di 2 o 3 km. Per gli altri che si allenano regolarmente, potrebbe andare bene anche un' escursione di andata e ritorno di 8 km.

Cosa fare prima di praticare l'escursionismo

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Escursionismo ricreativo

Sport: Escursionismo

ISTRUZIONI PER GLI ALLENATORI

1) Avere le scarpe o gli scarponcini da trekking corretti: è importante

indossare scarpe da trekking e scarponcini che abbiano un battistrada consistente che aiuta a prevenire lo scivolamento durante le escursioni.

2) Indossare l'abbigliamento adeguato: dovresti vestirti in base al

tempo e alla stagione. Dovresti indossare vestiti comodi e facili da regolare secondo necessità e preparati alla possibilità che possa diventare più freddo o più caldo. Il cotone assorbe il sudore invece di traspirare umidità lontano dal tuo corpo. Mentre la temperatura si raffredda nel pomeriggio, l'umidità può provocare brividi con conseguente possibile ipotermia. Quando ciò accade, l'unica soluzione è togliere gli indumenti. Sarebbe meglio acquistare vestiti

che si asciugano rapidamente all'aria e allontanano il sudore

dal corpo. Pertanto, l'acquisto di abbigliamento realizzato al 100%

il nylon e il poliestere dovrebbe essere preferibile.

4) Avere l'attrezzatura da escursionismo adeguata in base alle condizioni meteorologiche è della massima importanza. Anche la temperatura fa una grande differenza. Per escursioni con un clima freddo, sono necessari strati con isolamento termico in grado di riflettere il calore corporeo e consentire alle persone di stare al caldo più a lungo. Giacche impermeabili, antivento e traspiranti adatte alla pioggia o neve che non intrappolano il sudore all'interno dei vestiti. Nella stagione calda, gli escursionisti dovrebbero cercare abbigliamento con resistenza ai raggi ultravioletti. Cappelli e indumenti protettivi possono essere altrettanto importanti con il caldo come con il freddo. Inoltre c'è bisogno di crema solare e occhiali da sole nella stagione calda.

5) Portare un numero minimo di articoli di primo soccorso: è utile trasportare Aspirina o Aleve per fornire sollievo per dolori muscolari o articolari.

6) Portare cibo/spuntini: cibi che siano leggeri e poco ingombranti con un equilibrio di carboidrati complessi e proteine.

7) Trovare la strada: quando inizi per la prima volta dovresti scegli sentieri ben segnalati e facili da percorrere. Impara le basi della navigazione e sviluppa le tue abilità con la pratica.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: Escursionismo ricreativo

Sport: Escursionismo

IMPATTO MENTALE PREVISTO

L'escursionismo offre molti benefici per la salute , incluso il controllo del peso e la riduzione dello stress. L'escursionismo riduce fatica, calma l' ansia, e può condurre alla riduzione del rischio di depressione aumentando il senso di serenità e contentezza.

L'attività fisica diminuisce anche il rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione e diabete. Può aiutarti a stare meglio in forma, riduce lo stress e persino migliorare le capacità intellettuali. L'escursionismo è un'attività di natura cardiovascolare, quindi può fornire grandi benefici alla salute del cuore migliorando anche la pressione sanguigna e i livelli di zucchero nel sangue. Aiuta ad aumentare la forza nei muscoli delle gambe, crea stabilità nei muscoli del torso e migliora la capacità di equilibrio.

L' ALLENATORE

Erdem ÇAKIR, Specialista ricreativo, Comune di İzmit
Dipartimento dello Sport

Laureato alla Università Kocaeli, Scuola di educazione fisica e sport. Si specializza In Rafting Guida, Trekking, E Campeggio. Pratica trekking da più di 10 anni.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: ZIP ZIP

Sport: Pallavolo

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Per migliorare la loro preparazione agli allenamenti di pallavolo, i giocatori sono divisi in due gruppi uguali e si mettono in fila. I primi giocatori delle due squadre hanno in mano un pallone da pallavolo. Dopo il segnale, i primi giocatori corrono con il colpo di testa, lanciando la palla in aria con almeno tre colpi e consegnandola senza farla cadere fino al traguardo davanti. Il giocatore che ha lasciato cadere la palla ricomincia dall'inizio. Il giocatore che raggiunge il traguardo lancia la palla al suo amico e va in fondo alla linea. Il gioco continua in questo modo. Il giocatore che porta la palla senza farla cadere fino al limite guadagna un punto per la sua squadra. Alla fine del gioco, la squadra con il maggior numero di punti viene dichiarata vincitrice.

Il gioco ha uno scopo specifico, generalmente riscalda il corpo e lo prepara per una lezione versatile, rilassa e ammorbidisce i muscoli e il sistema nervoso, rafforza i muscoli e gli organi, sviluppa la velocità dei riflessi e le capacità di rapidità in modo che i muscoli e il sistema nervoso possano lavorare in coordinazione, accovacciarsi, saltare, colpire, che costituisce la tecnica della pallavolo.

Consente di eseguire tali movimenti in sezioni, aumenta la motivazione psicologica e la resistenza in generale.

Nome del gioco: bouncy cuff.

Luogo di gioco: sala o giardino.

Attrezzatura da gioco: palla da pallavolo.

Durata del gioco: 2-3 ripetizioni.

Scopo e valore educativo del gioco: Essere in grado di sviluppare i preparativi preliminari per gli allenamenti di pallavolo.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: ZIP ZIP

Sport: Pallavolo

ISTRUZIONI PER L'ALLENATORE

Il riscaldamento prima di giocare a pallavolo è molto importante, così i muscoli sono preparati in maniera ottimale per essere coinvolti durante il gioco. Cinque o più minuti di riscaldamento preparano il corpo per l'attività fisica richiesta da questo sport. Sono anche consigliati esercizi di allungamento, lo stretching dovrebbe essere fatto dopo altri esercizi per prevenire danni ai muscoli.

L'esercizio leggero o la camminata aiutano il corpo a ritornare ad uno stato di riposo dopo aver praticato la pallavolo. L'allungamento è essenziale dopo ogni partita soprattutto se si compete ad alti livelli.

Fatto regolarmente, fornirà più agilità, resistenza e forza quando si gioca a pallavolo. I giocatori di pallavolo hanno bisogno di agilità per reagire rapidamente durante il gioco; resistenza per mantenere alti livelli di energia durante la partita; e forza per schiacciate, servizio e tutti gli altri movimenti utilizzati nelle partite di pallavolo. La resistenza è particolarmente importante perché nella pallavolo ci possono essere scambi lunghi o brevi, seguiti da brevissime pause ecc.

Alcuni dei gruppi muscolari più importanti che aumentano la forza per servire, bloccare e saltare meglio coinvolgono addominali, muscoli delle gambe e muscoli delle braccia. Ad esempio, i giocatori di pallavolo eseguiranno distensioni su panca, pull-up, pull-down e lanci con la palla medica per aumentare la forza della parte superiore del corpo. Per ridurre il rischio di infortuni alla spalla, i giocatori eseguiranno esercizi parte superiore della schiena come rotazioni ed esercizi di rafforzamento muscolare.

1. Sii attivo, non passivo nell'allenamento

Per ottenere i migliori risultati, gli allenamenti dovrebbero essere eseguiti a ritmo sostenuto. In altre parole, dovrebbe esserci pochissimo tempo durante un allenamento in cui i giocatori non sono attivamente impegnati. Non utilizzare tutti i giocatori durante tutta la pratica porta a stare in piedi e a perdere tempo, che non è produttivo.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: ZIP ZIP

Sport: Pallavolo

ISTRUZIONI PER L'ALLENATORE

1. Comunicare efficacemente

Come allenatore, puoi costruire o distruggere la fiducia e l'autostima di un giocatore. Ecco perché è importante allenare in un modo costruttivo, in grado di evidenziare le debolezze di un giocatore ma anche aiutarlo a migliorare. La comunicazione è fondamentale per allenare una squadra di pallavolo, sia sul campo di allenamento che nelle partite.

2. Combinare allenamenti con partite amichevoli

Gli allenamenti sono essenziali per praticare alcune tecniche imprimendole nella memoria muscolare dei giocatori. Tuttavia, va da sé che le esercitazioni possono anche essere noiose e banali, influenzando l'atteggiamento di un giocatore. Per questo motivo è importante creare un buon mix tra allenamenti e partite. Mentre i primi aiutano a costruire la tecnica, le partite amichevoli sono più volte al divertimento, offrendo allo stesso tempo, un'occasione per praticare le tecniche di gioco acquisite in allenamento.

3. Incoraggiare la pratica

Incoraggiare i giocatori ad esercitarsi anche a casa, incorporando alcuni esercizi in ogni pratica. Mentre la pallavolo potrebbe sembrare più uno sport stativo, i giocatori devono ancora essere in buona forma fisica e avere una buona resistenza.

4. Non dimenticare l'allungamento

L'allungamento dovrebbe essere incluso come un normale riscaldamento. L'allungamento migliora la flessibilità, aumenta il flusso sanguigno ai muscoli e consente alle articolazioni di lavorare meglio; è anche provato che riduca il rischio di infortuni.

5. Essere organizzati

Come allenatore, dovresti preparare ogni allenamento in anticipo. Sii organizzato e prepara un piano. Una mancanza di organizzazione porterà probabilmente ad una pratica inefficiente, e a non sfruttare al meglio il tempo con i giocatori. Come i tuoi giocatori dovrebbero venire ad allenarsi pronti a migliorare, tu dovresti andare ad allenarli pronto ad aiutarli a migliorare.

6. Rendi l'esercizio divertente

Come allenatore, assicurati che l'allenamento sia divertente. Probabilmente otterrai di più dai tuoi giocatori e lo saranno più motivati ad imparare e migliorare.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: ZIP ZIP

Sport: Pallavolo

IMPATTO MENTALE PREVISTO

1) **Sviluppare competenze interpersonali e costruire il lavoro di squadra**

La pallavolo è uno sport di squadra, che ti dà la possibilità di incontrare nuove persone, fare nuove amicizie, costruire relazioni e sviluppare connessioni sociali che altrimenti non potresti avere. La pallavolo richiede ai compagni di squadra di lavorare in modo collaborativo, il che richiede buona comunicazione e lavoro di squadra.

2) **Interazione Sociale e migliorato senso di felicità**

Giocare in una squadra di pallavolo porta ad avere una regolare interazione sociale con gli altri. Parecchi studi supportano la teoria secondo cui praticare sport di squadra aumenta sentimenti di felicità e soddisfazione favorendo un senso di appartenenza e di valore. Esso aiuta gli individui che si sentono parte di un gruppo e lavorano insieme per raggiungere un obiettivo comune. Quindi, dà loro un senso di importanza e appartenenza.

3) **Ridurre fatica e ansia**

Essendo fisicamente attivo e praticando uno sport di squadra come la pallavolo, dai alla tua mente una distrazione necessaria dallo stress della vita quotidiana. Questo può aiutarti ad evitare di rimanere bloccato o trascinato in schemi di pensiero negativi, aiutare a gestire un umore altalenante e anche ad alleviare la depressione. L'esercizio fisico riduce i livelli di ormoni dello stress tuo corpo e stimola la produzione di endorfine. Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte nel cervello che agiscono come stimolanti naturali dell'umore che possono tenere a bada stress e depressione. Il rilascio di endorfine dopo una partita divertente e stimolante, può farti sentire più rilassato ed ottimista, riducendo significativamente i livelli di stress e ansia.

4) **Migliorare l'umore**

Oltre a ridurre i livelli di stress e ansia, giocare a pallavolo può migliorare il tuo umore generale e farti sentire più felice e rilassato. Quindi migliora in modo significativo il tuo umore.

5) **Migliorare la leadership**

Una forte mentalità di squadra alla fine porta a sviluppare grandi capacità di leadership.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: ZIP ZIP

Sport: Pallavolo

IMPATTO MENTALE PREVISTO

6) Migliorare le competenze comunicative

La comunicazione è parte integrante del gioco così come una missione di squadra condivisa per raggiungere a l'obiettivo. Quindi possiamo affermare che una buona comunicazione in campo è la chiave per un grande lavoro di squadra, grandi prestazioni e grandi partite.

7) La Pallavolo migliora la stimolazione cognitiva e la concentrazione

Durante un incontro di pallavolo, i giocatori devono rimanere sempre in guardia e prestare attenzione ai movimenti della palla. Questo ha un profondo effetto sull'aumento dei livelli di concentrazione che si riflette nella vita quotidiana. Il veloce tempo di reazione e i riflessi rapidi richiesti durante una partita di pallavolo aumentano la capacità del giocatore di prendere decisioni più rapide. L'esercizio fisico regolare e la partecipazione in sport di squadra aiuta a mantenere attive le abilità mentali di base con l'avanzare dell'età. Questo include il pensiero critico, l'apprendimento e il senso comune.

8) Insegna ad essere responsabili

Un altro incredibile beneficio della pallavolo è che insegna la responsabilità e come prendersi la responsabilità delle proprie azioni. Questo senza dubbio influenzerà gli altri aspetti della vita quotidiana.

9) Migliora la tua motivazione

Quando la tua squadra vince, condividi e festeggia quella vittoria provando un senso di realizzazione, orgoglio per il risultato ottenuto sia individualmente che come membro del team. Questo può migliorare ulteriormente la fiducia in se stessi, l'autostima e in generale senso di benessere. Giocare a pallavolo può aumentare notevolmente la tua motivazione, passione e spinta al successo.

Allo stesso modo, quando la tua squadra perde, una spinta interiore, determinazione e motivazione entrano in gioco per migliorare la squadra, essere un supporto e lavorare di più per la partita successiva. Si impara avendo pazienza, perseveranza e anche attraverso le sconfitte.

BUONA PRATICA

Titolo Pratica: ZIP ZIP

Sport: Pallavolo

IMPATTO MENTALE PREVISTO

10) Pallavolo come trattamento per la riabilitazione nel trattamento dell'AIDS

Molte strutture di riabilitazione in tutto il mondo hanno campi da pallavolo per assistere pazienti durante il loro percorso di guarigione e riabilitazione. In aggiunta al senso di comunità la pallavolo ha la capacità di mantenere i pazienti fisicamente, emotivamente e mentalmente forti per tutto il tempo della riabilitazione. La Pallavolo con i suoi vari livelli di forza, velocità, flessibilità, resistenza e agilità fornisce degli esercizi eccellenti per i protocolli di riabilitazione, per pazienti che hanno subito lesioni o vogliono ritornare ad avvicinarsi allo sport. Di conseguenza, i vantaggi di questo sport sono molto più incredibili e di vasta portata di quanto si possa immaginare. Migliorare stima e fiducia in se stessi, lavoro di squadra, competenze interpersonali, acquisire un maggiore senso di felicità e appartenenza, riduzione dello stress e dell'ansia, migliorare le interazioni sociali, la connessione emotiva, il senso di realizzazione e molto altro ancora. I vantaggi del gioco della pallavolo sono veramente impareggiabili.

L'ALLENATORE

Deniz Eroglu

Gioca a pallavolo fin dall'infanzia. Inizia con un corso di pallavolo all'età di 12 anni su richiesta della sua famiglia, questo sport è diventato la sua più grande gioia nella sua vita nel corso degli anni. Imparando a fissare obiettivi entrambi individualmente e come squadra, lavorare con il gruppo per raggiungere questi obiettivi e utilizzare il tempo in modo efficiente; sono solo alcuni dei benefici che l'allenatrice ha potuto apprendere da questo sport. Lei afferma che grazie a questo sport capisce come ogni momento sia importante per raggiungere l'obiettivo. Lei costruisce la sua vita su questo motto su questa consapevolezza. Attualmente ha 10 anni di esperienza nella pallavolo. Lavora come formatrice e consulente nel campo del lavoro con le persone e ha concluso il suo percorso formativo.