 IL GIORNALINO

**di “InAzione”**

**Progetto Servizio Civile**

**Garanzia Giovani**

L’A.S.D ASI FIAMMA SANTA VENERINA, associazione sportiva affiliata all’ASI, con il progetto “inAzione” si occupa di organizzare campagne di sensibilizzazione sul territorio relativamente alla pace , all’igiene, all’educazione alimentare, al rispetto , alla sicurezza stradale. Per rendere possibile ciò è necessaria la collaborazione di tutti i ragazzi coinvolti nel progetto, per pensare e concretizzare attività di supporto alle campagne di sensibilizzazione elencate prima.

* **La prima attività** svolta riguarda: la ricerca e la successiva realizzazione di un power point volto a sensibilizzare la figura della donna in ambito sportivo, ponendo attenzione sulle condizioni economiche e familiari che rappresentano spesso un ostacolo per lo svolgersi delle attività sportive. Spesso l’ostacolo viene rappresentato dalle religioni e dalla cultura locale, come, ad esempio, alle donne Afghane è proibito fare sport e nei rari casi in cui ciò viene concesso l’abbigliamento indossato in gara resta differente da quello indossato dalle altre donne partecipanti; poiché per religioni come l’Islam è vietato per le donne esibire il proprio corpo con abiti che non coprano per intero il corpo. La figura femminile nello sport è soggetta, purtroppo, molto più frequentemente di quanto s’immagini a violenze fisiche o psicologiche, ricatti, abusi da parte di uomini che fanno parte dello stesso ambiente. Questo progetto ha scopo informativo e di sensibilizzazione sulle tematiche presentate.
* **La storia di Stamàta Revhìti:** una maratoneta greca che gareggiò, non ufficialmente, nella maratona ai Giochi della Olimpiade del 1896, manifestazione a cui potevano partecipare solo gli atleti maschi. Revìthi andò ad Atene nel tentativo di trovare un lavoro, percorrendo una distanza di circa nove chilometri dalla capitale greca alla sua casa. Il suo viaggio si svolse numerosi giorni prima la gara della maratona, che faceva parte del programma olimpico di atletica leggera. Nel suo cammino verso Atene Revithi incontrò lungo la strada un corridore che le diede dei soldi e le consigliò di correre la maratona per diventare famosa e, di conseguenza, guadagnare soldi o trovare più facilmente un lavoro. Così decise di correre la gara, in quanto aveva corso per lunghe distanze quando era giovane e credeva di poter battere i suoi avversari maschi. Il barone Pierre de Coubertin, ideatore dei Giochi olimpici moderni, non era favorevole alla partecipazione delle donne ai Giochi Olimpici o nello sport in generale, credendo che il più grande obiettivo nella vita di una donna fosse quello di incoraggiare i suoi figli a distinguersi nello sport e applaudire lo sforzo degli uomini. L'11 aprile 1896, Revithi cominciò a correre la maratona da sola. Prima di iniziare, ebbe come testimoni alla partenza l'insegnante della città, il sindaco e il magistrato della città. Corse la gara ad un ritmo costante e giunse a Parapigmata, ad Atene, alle 13:30 (5 ore e mezza). A Revithi non fu permesso di entrare allo stadio Panathinaiko; la sua gara venne fermata a Parapigmata da parte di alcuni ufficiali dell'esercito greco, ai quali chiese di rilasciare una dichiarazione scritta per certificare il tempo di arrivo ad Atene. Dichiarò ai reporter che voleva incontrare Timoleonte Philimon (il segretario generale del Comitato Olimpico Ellenico) per presentare il suo caso. Storici ritengono che avesse intenzione di presentare i documenti che attestavano la sua partecipazione e i suoi tempi, nella speranza di vedere riconosciuto il risultato. Né i suoi rapporti, né i documenti del Comitato Olimpico ellenico sono stati scoperti a conferma.
* **La religione nello sport:** In occasione delle Olimpiadi di Londra 2021 fu stabilito il divieto di esporre simboli religiosi, divieto valido anche per gli atleti, i quali dovevano rinunciare a esibire croci, mezzelune e effigi vari. Tuttavia vi furono delle eccezioni, per esempio si è dato spazio a pugnali cerimoniali (Kirpan) portati in cintura dagli indiani Sikh. Così come agli hijab musulmani indossati da numerose atlete di fede islamica. Infatti i giochi Olimpiaci di Londra del 2012 hanno visto per la prima volta la partecipazione di atlete per l’Arabia Esaudita, il Quatar ed il Brunei. Ecco alcuni esempi dei simbolismi:



* **Alimentazione e sport:** La ricerca svolta riguarda il rapporto tra l’attività sportiva e l’alimentazione corretta che sono fondamentali per favorire il pieno sviluppo dell’organismo e per promuovere e mantenere uno stato di salute ottimale sia a breve che a lungo termine. Un’alimentazione corretta ed equilibrata rappresenta il sistema più adatto per soddisfare i particolari bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi, amatoriali e professionisti, così come di tutta la popolazione. La dieta ha un ruolo fondamentale ed imprescindibile anche nello sport: si può affermare che, associata ad un allenamento adeguato, consente il massimo rendimento agonistico.   
  Va ricordato che l’attività fisica e un’alimentazione corretta prevengono l’insorgenza dell’obesità; particolare attenzione va rivolta all’obesità infantile che è favorita dalla riduzione del movimento e da un sempre maggior interesse nei confronti della televisione, dei videogiochi e del computer.

Fare sport migliora il benessere del cuore e i livelli di colesterolo “buono” HDL, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, stimola la produzione delle endorfine che inducono buonumore ed euforia, riduce i livelli di stress ed ansia, rafforza il sistema osteoarticolare proteggendo dall'osteoporosi.

L’attività fisica spesso rappresenta un supporto per combattere disturbi alimentari gravi, è l’esempio che si verifica quando l’esercizio fisico può sopprimere il senso di appetito e alterare la produzione di grelina. Nello specifico l’esercizio aerobico sopprime l’appetito diminuendo i livelli di grelina e potenzialmente condizionando la reintroduzione energetica post esercizio fisico. L’entità di questo fenomeno ovviamente dipende dal grado di allenamento, dal grado di obesità, dall’età dal tipo di esercizio praticato.

Spesso l’attività fisica, in particolare l’esercizio aerobico, aiuta a combattere malattie come il diabete di tipo 2 perché determina un abbassamento della glicemia tramite l'aumento del consumo muscolare di glucosio.



* **I 5 benefici dello sport negli adolescenti:** Particolare attenzione è stata posta alle figure adolescenziali e a quali sono gli aspetti positivi dei giovani che praticano sport:
* **Lo sport fa bene alla salute**I ragazzi devono sapere che la pratica sportiva serve alla salute, perché aiuta a stare in forma e a rallentare l’invecchiamento. L’attività fisica eseguita con regolarità difende il sistema immunitario e previene anche molte malattie. Non basta comunicare questi concetti, **i genitori devono dare l’esempio,** e mostrare ai propri figli quanto sia importante fare sport. Le lunghe passeggiate con i figli in montagna o al mare e le escursioni in bici sono fondamentali per far comprendere quanto è bello il movimento, inoltre rafforzeranno anche la relazione genitore- figlio.
* **L’attività fisica è un momento per “staccare la spina”**Tutti gli studenti dovrebbero praticare qualche sport come attività di distrazione e di svago, infatti non è consigliato dedicare l’intera giornata allo studio, in quanto non sarebbe produttivo. Al contrario, dedicare uno spazio allo sport e al divertimento consente di concentrarsi di più nelle ore previste per lo studio, evitando perdite di tempo.
* **Lo sport aiuta i ragazzi a socializzare**  
  Grazie allo sport i ragazzi creano nuovi legami di amicizia e imparano a stare in gruppo. In più, attraverso lo sport i giovani conoscono il significato di lealtà e imparano a rispettare i compagni.
* **La pratica sportiva aumenta l’autostima**  
  Gli adolescenti che praticano lo sport sono più sicuri. La pratica sportiva migliora la stima di sé. Oltre a ciò il movimento serve a controllare le emozioni e a combattere lo stress; i ragazzi possono così scaricare le tensioni, l’ansia e la stanchezza derivanti dalla scuola e dallo studio.
* **Lo sport  è una sana competizione**  
  Attraverso lo sport i giovani imparano a competere in maniera “sana” e soprattutto che ci si può divertire senza dover per forza vincere. È importante far notare agli adolescenti che emergere in uno sport non significa vincere a tutti costi, in questo modo essi potranno fronteggiare meglio le delusioni e lo stress di una sconfitta.

Lo sport ha una valenza importantissima nella crescita degli adolescenti, è sinonimo di salute ed è maestro di vita, tanto da esser riconosciuto nelle Nazioni Unite come diritto fondamentale. Attraverso lo sport già da piccoli si ha l’occasione di apprendere i valori alla base della vita come: amicizia, solidarietà, lealtà, rispetto per gli altri. Inoltre l’impegno richiesto dall’attività fisica ha un ruolo fondamentale nel tenere lontani gli adolescenti da situazioni rischiose come alcool, droga etc.

**Tanti Auguri**

**Di Buone Feste**

**Dai ragazzi del progetto “InAzione”**

**Sorbello Martina**

**Cristaldi Francesca**

**Fichera Mario**

DICEMBRE 2021