

**Centro Vicentino di Solidarietà Ce.I.S onlus**  
in collaborazione con  
**CONI, CSI**



Cassola, 7 maggio 2008  
Valeria Carli – Centro Studi CeIS



# Società incontrate

- Monticello Conte Otto: **CSI ATLETICA** incontri con ragazzi medie-superiori (1 squadra), genitori, allenatori
- Creazzo **CSI ATLETICA**: incontri con ragazzi delle medie e superiori e allenatori (2 squadre)
- Camisano: incontro pubblico
- Vicenza: **VOLLEY**; 3 squadre
- Tezze sul Brenta: **CSI PALLAVOLO E ATLETICA**; 2 squadre, allenatori, genitori
- Rosà: **PALLAVOLO FEMMINILE**; 2 squadre, allenatori e genitori
- Bassano: **HOCKEY**; 6 squadre, allenatori e genitori
- Bassano: **PALLAVOLO** ANGARANO; 2 squadre
- Bassano: **CALCIO** ANGARANO; 3 squadre
- Bassano: **PATTINAGGIO**; 2 squadre
- Vicenza: giornata sullo sport sano maggio 2004
- Tezze sul Brenta: **CALCIO**; 4 squadre, allenatori e genitori
- Quinto Vicentino; giovani sportivi, genitori
- Tezze sul Brenta: **CALCIO**; 3 squadre, allenatori
- Tezze sul Brenta: **CALCIO** STROPPARI; 4 squadre, allenatori e genitori
- San Nazario: **PALLAVOLO**; 2 squadre, allenatori e genitori
- Romano d'Ezzelino: **CALCIO**; 5 squadre, allenatori e genitori
- Montegalda: **CALCIO**; 4 squadre, allenatori e genitori
- Crespadoro **CALCIO**, 1 squadra
- Chiampo: incontro pubblico
- Chiampo: **BASKET**, 3 squadre, allenatori, genitori
- Cassola: **ATLETICA**

# Attività con G.S. Marconi Cassola

---

- 2 incontri con Ragazze/i
- 2 incontri con Cadette/i, Allieve/i
- Serata genitori

# BRAINSTORMING

lo sport è...

AMICIZIA

AMORE

ALLENATORI

GIOCO

MEDAGLIA

SUDORE

PASSIONE

PISTA

VITTORIA/SCONFITTA

NOI

GRUPPO  
UNIONE

SALUTE

FORZA

MUSICALITA'

SIMPATIA

FRATERNITÀ

IMPEGNO

COMPETIZIONE

SALTI

CORSIE

ARIA APERTA

# LA BILANCIA DELLO SPORT

## COSA IO DO ALLO SPORT

- energia;
- impegno e tempo;
- fatica e sforzo;
- determinazione;
- concentrazione;
- rispetto;
- ascolto;
- risultati;
- aiuto;
- allenamento ed esercizio.



## COSA LO SPORT MI DÀ

- concentrazione;
- felicità;
- emozioni;
- divertimento;
- autostima;
- amici;
- costanza;
- soddisfazioni;
- gioia;
- soddisfazioni e delusioni;
- salute.

# BRAINSTORMING

persona che fa uso di doping

SFIDUCIA

DROGATA

IMBROGLI

GRAVE

ABUSO

NON ACCETTARSI

TRISTE

PANTANI

INGENUI

IRRESPONSABILI

FARSI MALE

FINTI

BUGIARDA

DIPENDENZA

NON SPORTIVI

SUICIDIO

SCIOCCHI

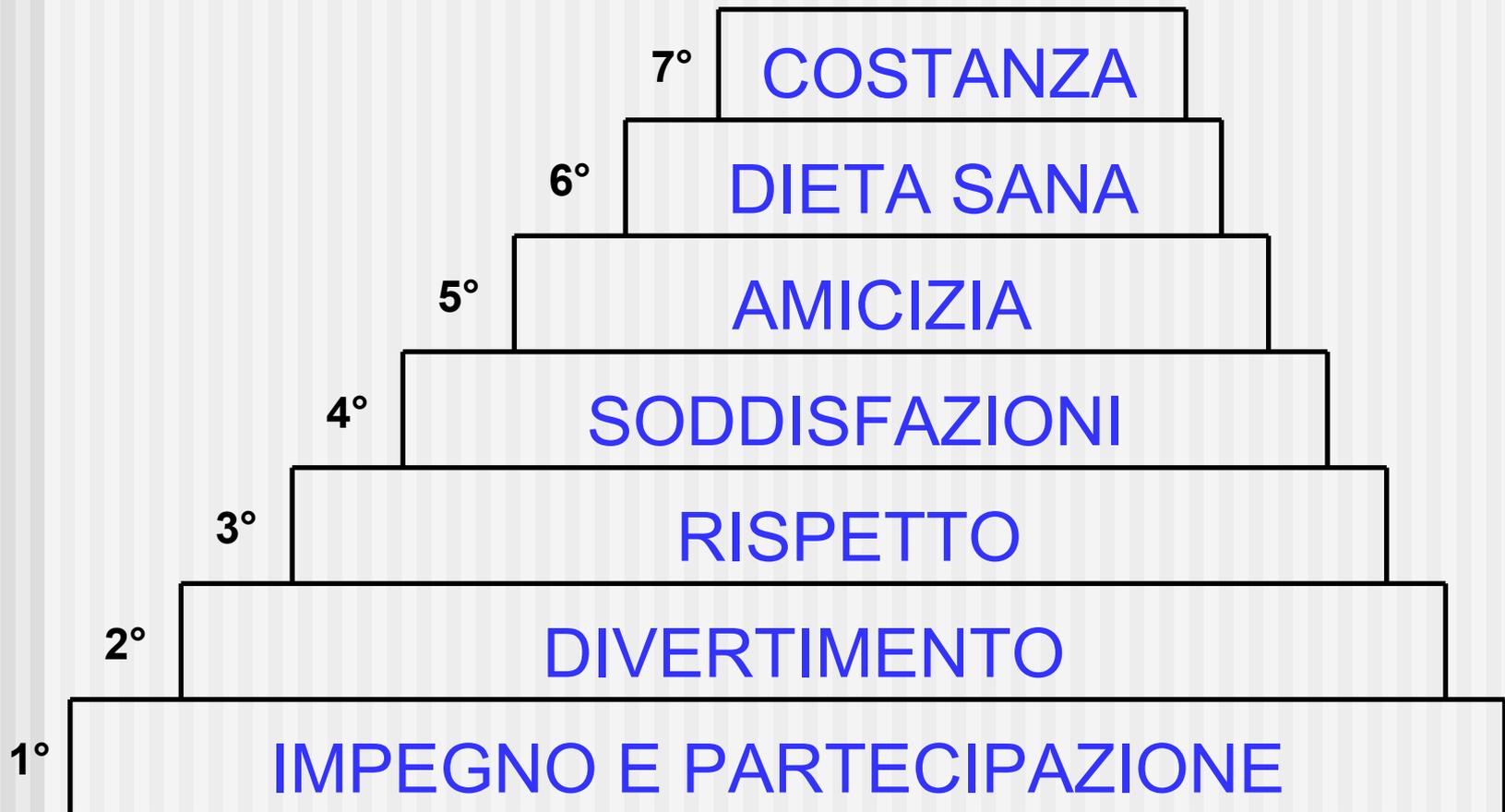
ARRIVISTI

FALSITÀ

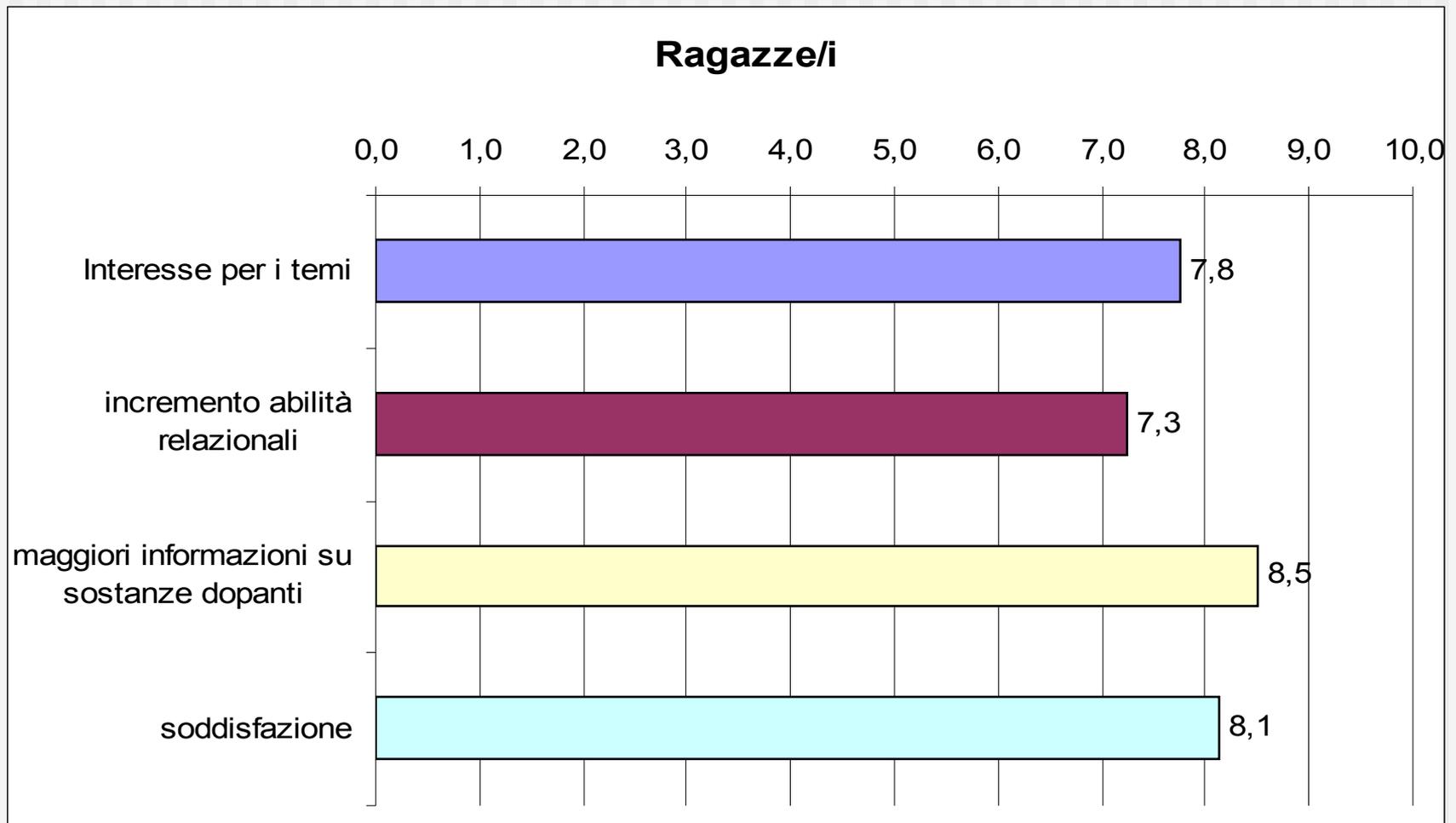
PERICOLO

# LA PIRAMIDE DELLO SPORT SANO

---



# TEST GRADIMENTO INCONTRI



# CONSIDERAZIONI

---

- Appartenenza alla società come occasione ludica e socializzante
- Piena condanna del doping, sentito molto lontano
- Consapevolezza sul fenomeno doping
- Poca consapevolezza sui rischi dell'alcol
- Funzione ludica e sociale dell'alcol
- Riflessione sulla cultura "prestazionale"

# Uso sociale alcol

---

- Festa senza alcol?
- Finte ubriacature
- Precoce avvio
- Poche conoscenze sui rischi
- Motivazioni
  - IMITAZIONE
  - SUPERARE TIMIDEZZA
  - NON ESSERE PRESO IN GIRO
  - NOIA

# Perchè le droghe vengono usate?

---

- Producono un effetto piacevole
- Rispondono a specifici bisogni psichici dell'individuo
- Hanno una capacità propria di indurre dipendenza e legare l'individuo

# SECONDO I RAGAZZI LE DROGHE SERVONO A ...

---

- SPERIMENTARE LE POTENZIALITÀ E I LIMITI
- PROVARE FORTI EMOZIONI
- CONSEGUIRE UNO STATUS DI ADULTO
- SODDISFARE IL BISOGNO DI TRASGRESSIONE
- FACILITARE LE RELAZIONI SOCIALI

# MODALITA' D'USO

---

- uso sperimentale  
contatto sporadico, come rito di passaggio, iniziazione, ha funzione rituale (es. ubriacatura alla maturità, canna a capodanno)
- uso occasionale ricreativo  
in contesti di divertimento, per modificare lo stato d'animo o aiutare le prestazioni sociali (es. in luoghi di divertimento che di solito non si frequentano es. discoteca)
- uso frequente ricreativo  
scopo primario è la modificazione delle prestazioni sociali, legate ad un luogo preciso, non ci si diverte se non si fa uso
- uso auto terapeutico  
per ridurre il disagio; quello più rischioso perché parte da un malessere della persona

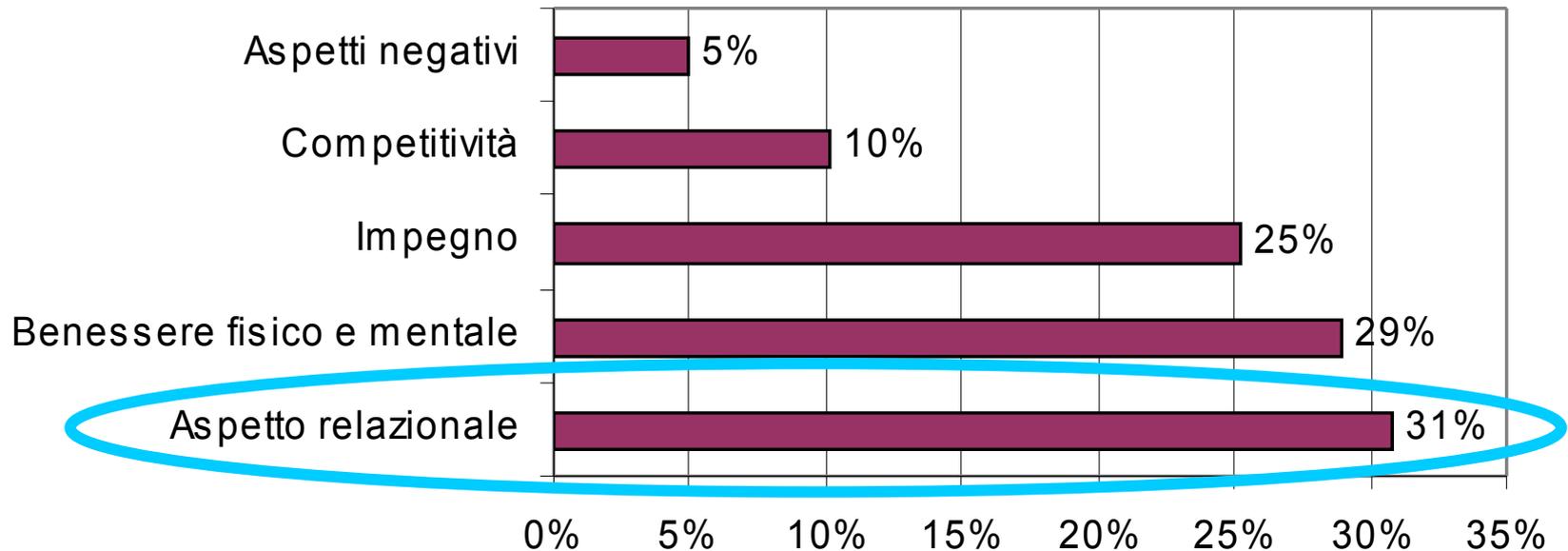
# Fattori di protezione individuali

- Abilità sociali: abilità comunicative, empatia, comportamenti pro sociali, recettività sociale, cooperatività, stabilità emotiva, positivo senso di sé, flessibilità, abilità al problem solving.
- Positivo attaccamento ai genitori
- Credenze e valori morali
- Percezione del rischio derivante dal consumo di sostanze
- Credenze e pratiche religiose

# Fattori di protezione comunità

- Rete sociale coesa e un sistema di supporto che promuove la coesione all'interno della comunità
- Alte aspettative nei confronti dei giovani: valorizzarli come membri della comunità
- Opportunità dei giovani di partecipare come membri attivi nelle attività, nelle decisioni della comunità
- Norme che scorraggino la violenza e l'uso di sostanze
- Forti legami con organizzazioni pro sociali (es. centri sportivi, oratori...)
- Possibilità di praticare attività salutari nel tempo libero
- Presenza di istituzioni che supportino le capacità di coping dei ragazzi

## Cosa Rappresenta lo sport per me



**Aspetto relazionale** (aiuto reciproco, amicizia, comunicazione e discussione, condivisione, divertimento, generosità, gioco di squadra, il gruppo è motivante, momento di crescita, scopo condiviso da raggiungere, socializzazione, spirito di gruppo, tempo in compagnia, unione)

**Benessere fisico e mentale** (adrenalina/energia, aria aperta, attività fisica, benessere, emozioni, fantasia, forma fisica, gioia, onnipotenza, piacere, relax, senso di libertà, sfogo, sogni, solidarietà, spensieratezza, sport è parte di me, stimolo)

**Competitività** (aspettative, competitività, conquista nei confronti dei genitori, giocare per vincere, grinta, lotta tra due parti, rabbia, senza gare non c'è stimolo, sfida con se stessi, soddisfazioni, talento)

**Aspetti negativi** (confronto con i compagni di squadra, delusione in alcune gare/partite, gare sono stress psicologico, illusioni, momenti belli e momenti brutti, noia nel fare sempre le stesse cose, obbligo, paura dei commenti e valutazioni, razzismo, solitudine, sofferenza e dispiacere per gli errori, ti priva di qualcosa)

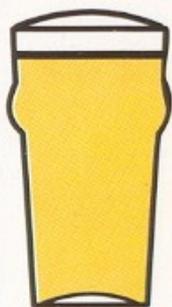
**Impegno** (allenamento, concentrazione, determinazione, difficoltà a conciliare i tempi, disciplina, fatica, impegno, momento di riflessione, ostacoli da superare, passatempo, passione, scelta, volontaria, sforzo, tempo, voglia e bravura)

# Perché parlare di ALCOL ? ...

---

- Perché l'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e capace di indurre dipendenza
- Per l'enorme diffusione e il notevole consumo di questa sostanza

# ALCOL & SICUREZZA



**birra**

lattina 330 ml



oppure



**vino**

bicchiere 125 ml



oppure



**aperitivo**

bicchiere 80 ml



oppure



**cocktail alcolico**

bicchiere 40 ml



un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol

**1 unità = 12 grammi di alcol**

# Tasso alcolico nel sangue **dopo un pasto completo** (in gr. alcol x lt.)

unità alcoliche / peso corporeo	F 1u	F 2u	F 3u	M 1u	M 2u	M 3u
45 kg	0,3	0,6	0,9	0,3	0,5	0,8
50 kg	0,3	0,6	0,8	0,2	0,5	0,7
55 kg	0,3	0,5	0,8	0,2	0,4	0,7
60 kg	0,2	0,5	0,7	0,2	0,4	0,6
65 kg	0,2	0,4	0,7	0,2	0,4	0,5
70 kg	0,2	0,4	0,6	0,2	0,3	0,5
75 kg	0,2	0,4	0,6	0,2	0,3	0,5
80 kg	0,2	0,4	0,5	0,1	0,3	0,5

# Tasso alcolico nel sangue a digiuno (in grammi di alcol per litro)

unità alcoliche / peso corporeo	F 1u	F 2u	F 3u	M 1u	M 2u	M 3u
45 kg	0,4	0,9	1,3	0,4	0,8	1,1
50 kg	0,4	0,8	1,2	0,3	0,7	1,0
55 kg	0,4	0,7	1,2	0,3	0,6	0,9
60 kg	0,3	0,7	1,0	0,3	0,6	0,9
65 kg	0,3	0,6	0,9	0,3	0,5	0,8
70 kg	0,3	0,6	0,9	0,2	0,5	0,8
75 kg	0,3	0,5	0,8	0,2	0,5	0,7
80 kg	0,2	0,5	0,8	0,2	0,4	0,6

## **E' VERO CHE? ...SFATIAMO i LUOGHI COMUNI**

---

**L'alcol aiuta la digestione. Non è vero!** La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

**Il vino fa buon sangue. Non è vero!** Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

**Le bevande alcoliche sono dissetanti. Non è vero!** Disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo; provoca un blocco dell'ormone antidiuretico e fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

## E' VERO CHE? ...SFATIAMO i LUOGHI COMUNI

---

**L'alcol dà calore. Non è vero!** La dilatazione dei vasi sanguigni produce solo una momentanea sensazione di calore. Comporta piuttosto il raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento.

**L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock. Non è vero!** Provoca la dilatazione dei capillari e determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

**L'alcol dà forza. Non è vero!** L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore.

# E' VERO CHE? ...SFATIAMO i LUOGHI COMUNI

---

## **L'alcol rende sicuri. Non è vero!**

- L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide. Superata tale fase di euforia iniziale, agisce come un potente depressivo del sistema nervoso centrale.
- la "sicurezza" non vigile e senza il pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore. L'individuo è più vulnerabile alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.