

PROGETTO “CORRI E CAMMINA DALLE 6 ALLE 8 DI MATTINA E DI SERA”

CORRI E CAMMINA

Puoi farlo dalle 6 alle 8 di mattina e di sera



CHI SIAMO

Costruire in Project Srl

Luciano Rizzi – ingegnere, amministratore delegato di Costruire in Project, capo progetto di Spazi di Sport

Valli Baraldi - ingegnere, direttore tecnico di Costruire in Project, docente

Rita Migliori - capo progetto di Costruire in Project, vice presidente polisportiva Olimpia Vignola.

Vaniglia per Costruire in Project

Sergio Bezzanti

Sabrina Severi

Vaniglia è un'associazione che si propone di promuovere 'sani stili di vita' attraverso lo sport, il cibo, la cultura, l'arte, l'esperienza.

COSTRUIRE IN PROJECT

Costruire in Project è di supporto per le Amministrazioni Pubbliche e si occupa della pianificazione, degli studi di fattibilità e della “prima progettazione standard” nel sistema sportivo. Lo scopo è avviare un nuovo modo di fare impianti sportivi, progettando prima i contenuti dei contenitori, testando la fattibilità reale di fare o non fare.

Il progetto vita è il progetto movimento: pedala, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieniti in forma per tutta la vita ... (sport di tutti per tutta la vita).

È per fare impianti per la raccolta dell’abbandono (dove è il movimento che contiene il gioco e il gioco che contiene lo sport, non viceversa).

È per costituire l’assemblea costituente del progetto movimento e il nuovo assessorato del movimento.

Il progetto “CORRI e CAMMINA dalle 6 alle 8 di MATTINA e di SERA” è un progetto di nuovi contenuti: per guadagnare salute con la prescrizione del movimento.

Non è per i podisti o per gli atleti esperti, ma per chi vuole o deve far movimento, è di tutti.

Molte persone non riescono a fare movimento (attenzione: non sport!) con la regolarità necessaria.

L’essere attivi quotidianamente serve a prevenire molte malattie e, inoltre, ci dà una piacevole sensazione di benessere.

L’attività non competitiva vuole stimolare le persone a fare attività fisica in momenti della giornata speciali... la mattina presto e il tardo pomeriggio, la sera. L’orario è perfetto per una bella camminata, per una corsetta leggera (per chi abitualmente corre senza esagerare) per iniziare subito o chiudere, con il piede giusto e bene, la giornata.

Il progetto “contro-corrente” è un progetto tecnico di nuovi contenitori: una palestra per il pedala, nuota, cammina (gioca a palla) e tieniti in forma per tutta la vita.

Quattro gli elementi necessari per l’attuazione del progetto: l’ambiente, i circuiti del camminare, correre e pedalare, la stazione di cambio e di scambio, l’acqua.

CORRI e CAMMINA dalle 6 alle 8 di MATTINA e di SERA

Il progetto si chiama “corri e cammina. Puoi farlo dalle 6 alle 8, di mattina e di sera.

Per guadagnare benessere con il movimento”.

È destinato alle persone di ogni età per dedicare un po' di tempo a sé stessi, facendoci stare meglio con gli altri perché, diciamolo, basta poco per sentirsi in forma !

LA CARTOLINA



PREMESSA

È necessario passare dallo sport per tutti allo sport di tutti per tutta la vita, per vivere in buona salute e per il benessere quotidiano. Per questo dobbiamo far partire un nuovo treno della cultura del movimento.

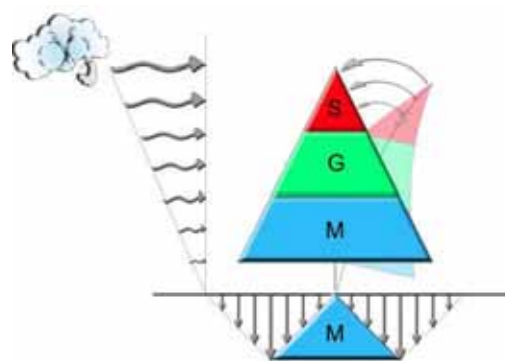
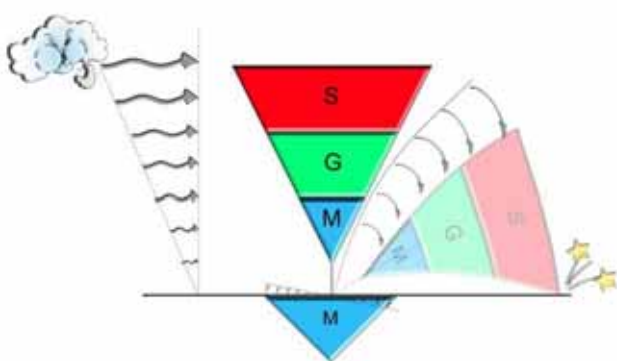
La differenza tra i due treni è questa: lo sport per tutti, quello di oggi, si basa su un'offerta di sport differenti per i diversi periodi della nostra vita, mentre, il nuovo treno, lo sport di tutti, è per far crescere il bisogno di movimenti semplici da seminare e coltivare internamente alle persone, iniziando dall'infanzia, per tutta la vita.

Il movimento e le attività motorie per promuovere la salute delle persone, per prevenire le malattie sono, quindi, elemento strategico e fondamentale nelle politiche sanitarie e sociali.

Il nostro "nemico", paradossalmente, è lo sport; così dobbiamo giocare di sponda, distinguendo tra **"mi muovo, gioco, faccio sport"**.

L'albero attuale dello "sport per tutti" è mal piantato e si ribalta al primo vento dell'abbandono.

Dobbiamo passare all'albero dello "sport di tutti", l'albero ben piantato del "mi muovo, gioco, faccio sport", che resisterà al vento dell'abbandono.



RAZIONALE

Rendere facile l'approccio al movimento da un numero sempre maggiore di persone.

Il cammino è il modo più semplice per coinvolgere tutti a muoversi di più ogni giorno.

È sostenibile da molti punti di vista, infatti, camminare può essere praticato da tutti, richiede un minimo di risorse economiche e non ha controindicazioni ed è stato ampiamente dimostrato l'effetto benefico di questa attività.

È sufficiente tanta voglia e un percorso stimolante da percorrere... meglio se in compagnia.

L'attività non competitiva vuole stimolare le persone a fare attività fisica nei diversi momenti della giornata: la mattina presto e il tardo pomeriggio, la sera, a seconda delle propensioni individuali.

L'orario è perfetto per una bella camminata, per una corsetta leggera (per chi abitualmente corre, senza esagerare) per iniziare subito o chiudere, con il piede giusto e bene, la giornata.

preferisco il blu

liberamente tratto e interpretato dal libro di Stefano Baldini

MIGLIORA LA TUA VITA

Il movimento semplice "cammina, corri, pedala, nuota" è il segreto per vivere meglio ogni giorno della nostra vita. Non so se chi si muove vive più a lungo, però so per certo che chi si muove vive meglio. Bastano 3 ore a settimana.

CORRI VERSO LA SALUTE

L'effetto benefico del movimento semplice "cammina, corri, pedala, nuota" è uno stato generale di buona salute. Dopo la sensazione che si prova è del benessere.

MUOVERSI È BELLO PER CHÉ FA RINASCERE I MUSCOLI

Il nostro corpo è programmato per migliorarsi a qualsiasi età. Questo è straordinario perché significa che l'attività fisica è benefica a ogni età e non è da relegare agli anni della gioventù. È un'abitudine da assumere e portare avanti per tutta a vita.

(continua nella pag. successiva)

IL MOVIMENTO FA BUON SANGUE

Con il movimento si riduce il colesterolo cattivo, quello che si deposita sulle pareti dei vasi sanguigni e a lungo andare ostruisce il passaggio, mentre al contrario aumenta il colesterolo buono, che ha il compito di tenere sgombra l'arteria.

GETTA IL CUORE OLTRE L'OSTA COLO

Il cuore reagisce come un muscolo a un allenamento regolare. Si rafforza ed è più efficiente sotto sforzo e, soprattutto, più efficiente in situazione di riposo. Se per svolgere l'attività lavorativa una persona normale utilizza 90 battiti al minuto, la stessa persona allenata ne utilizza 80 e, 10.000 battiti in meno al giorno, significano minor usura della nostra pompa cardiaca e, quindi, una più lunga durata.

BUTTA GIÙ LA PANCIA

Un altro effetto non trascurabile del movimento semplice è far diminuire i grassi. Questo significa perdere peso. Il movimento semplice permette di bruciare i grassi senza doversi privare dei piaceri della tavola. Inoltre, in genere, chi comincia a muoversi con una certa regolarità diventa regolato anche nel mangiare e nel bere.

METTICI ANCHE LA TESTA

Quando corro mi sorprendo a risolvere problemi, sono più capace di organizzarmi il resto della giornata, mi vengono più idee, sento che la mia mente funziona al meglio.

OBIETTIVI

CORRI e CAMMINA dalle 6 alle 8 di MATTINA e di SERA

1 - Far camminare almeno 30 minuti al giorno, più volte la settimana, persone di tutte le età, dai 10 ai 90 anni; questo grazie ad un'organizzazione semplice a supporto di tutti e, soprattutto, delle persone meno abituate a muoversi.

2 - Creare una cultura del movimento che favorisca uno stile di vita attivo, con il supporto delle società sportive del territorio, i comitati per la promozione dell'attività fisica, le aziende sanitarie e le amministrazioni comunali.

3 - Promuovere una rete di alleanze a livello locale, che permetta la gestione nel lungo periodo e la trasferibilità del progetto.

4 - Favorire l'instaurarsi di sane abitudini di vita nelle persone.

METODI E MATERIALI (sviluppo del progetto)

CORRI e CAMMINA dalle 6 alle 8 di MATTINA e di SERA

A chi si rivolge: a chi vuole o deve far movimento, in pratica, a tutti.

Dove: si individuano alcuni punti strategici (in aree verdi, nei parchi, lungo i fiumi, sulle piste ciclabili, ecc.), diffusi sul territorio (così si può scegliere il percorso più vicino a casa o al lavoro), in cui si definisce un circuito, breve (al più di soli 2 km), che chiameremo **“binario”**.

Il circuito potrà essere percorso con tempi diversi, per chi cammina, per chi fa una corsetta leggera oppure per chi corre.

Col tempo si può pensare di collocare l'arrivo del circuito in un'area attrezzata con servizi igienici, docce e ristoro.

Le stazioni potrebbero diventare i centri sportivi.

Quando: dalle 6 alle 8 (indicativamente) di mattina e di sera, per più giorni la settimana, in autunno, in primavera ed in estate.

Esempio:

- ▶ marzo, aprile e maggio: mercoledì dalle 7 alle 9 - lunedì e venerdì dalle 18 alle 20
- ▶ giugno, luglio e a agosto: mercoledì dalle 6 alle 8 - lunedì e venerdì dalle 18 alle 20
- ▶ settembre, ottobre e novembre: mercoledì dalle 7 alle 9 - lunedì e venerdì dalle 18 alle 20

(continua nella pag. successiva)

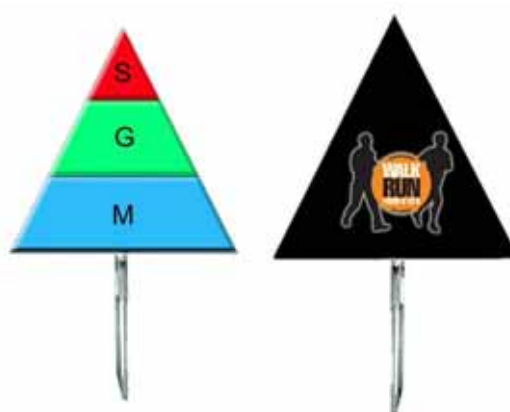
La regola complicata - IL CAPOTRENO

In ogni circuito opereranno più capigruppo (**capotreno**) che imposteranno la percorrenza (del treno) con le diverse velocità.

La **stazione**: il primo capotreno arriverà alle 6 (mattina e pomeriggio) e deciderà il punto di partenza posizionando la piramide del movimento (la stazione per le partenze e gli arrivi, la tenda per le borse o vestiario).



I **picchetti**: il primo capotreno poi inizia il giro, posiziona il binario e pianta i picchetti che indicano il circuito

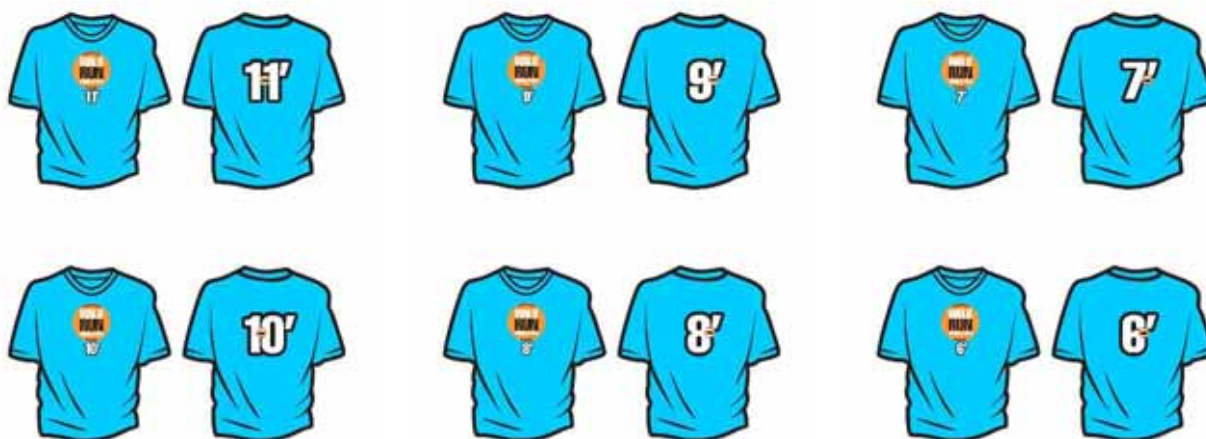


(continua nella pag. successiva)

La **t-shirt**: i capotreno indosseranno la t-shirt del progetto, riconoscibile per il colore blu e per l'indicazione della velocità di passo o "**passo**", espresso in minuti al chilometro .

I capotreno sul binario potrebbero essere solamente 3 (passo: 11', 9', 7').

Poi, con il proseguire del progetto, potrebbero divenire al massimo 6 (passo: 11', 10', 9', 8', 7', 6').



Come **funziona**: chi vuole, può presentarsi alle 6 e partire col capotreno del proprio passo; se arriva più tardi, aspetterà in stazione (la tenda) il passaggio del capotreno e del gruppo che lo segue.

Basterà aspettare pochi minuti!

Quando si vuole, si scende dal treno, solo in stazione, e si andrà a casa.

La **conquista della 1° t-shirt blu**: ogni capotreno, accertata la presenza regolare di alcune persone e constatata l'attitudine (test), le premierà con la t-shirt blu del progetto, assegnandogli così il ruolo di "capotreno".

Ogni capotreno nominato sul campo potrà segnalare la presenza regolare di nuove persone, che constatata l'attitudine (test), verranno premiate con la t-shirt blu del progetto e nominate "capotreno".

(continua nella pag. successiva)

Per il **progetto a regime** non sarà più necessario:

- ▶ organizzare la presenza dei 1° capotreno, in quanto sostituiti dalle persone premiate con t-shirt e nominate capotreno
- ▶ montare la stazione e il binario, in quanto si potrà salire sui treni in corsa dove si vorrà
- ▶ definire gli orari di inizio e fine progetto, e i giorni della settimana, in quanto si potrà salire sui treni quando ci sono

La **conquista della 2° t-shirt blu**: quando un capotreno è allenato può togliersi la t-shirt blu e salire sul treno di passo più veloce (ad esempio passare dal passo 11' al passo 10') – quando raggiungerà la presenza regolare sul nuovo treno sarà premiato con una 2° t-shirt per quel passo.

La **conquista della t-shirt verde**: quando un capotreno di passo 6' è sufficientemente allenato può togliersi la t-shirt blu e verrà premiato con la t-shirt verde di passo 5' ma, non potrà più salire sui binari del progetto, mentre se vorrà potrà indossare la maglietta verde nelle corse podistiche.



(continua nella pag. successiva)

La regola semplificata - IL CAPOSTAZIONE (il filo del bucato)

In ogni circuito opera un solo capogruppo (**capostazione**).

Il capostazione arriva dieci minuti prima delle 6 (mattina e pomeriggio), e:

- ▶ decide il punto di partenza posizionando la piramide del movimento (la **stazione** per le partenze e gli arrivi, la tenda per le borse o vestiario).
- ▶ inizia il giro, posiziona il **binario** e pianta i **picchetti** che indicano il circuito.
- ▶ tende il **filo del bucato** su cui stendere le 3 t-shirt blu di passo 11', 9' e 7'.



Il capostazione ha in dotazione due **dispositivi satellitari** da polso per la misura della velocità di passo o “**passo**”, espresso in minuti al chilometro

Come **funziona**: chi vuole, può presentarsi alle 6 o più tardi e affronterà il 1° giro con il dispositivo satellitare al polso, poi indosserà la t-shirt blu del progetto (del proprio passo) presa dal filo del bucato, divenendo così il **capotreno (del momento)**.

Il filo del bucato rimarrà senza la t-shirt (di quel passo) e questo indica ai nuovi arrivati che il treno è sul binario. Basterà aspettare pochi minuti in stazione (la tenda) il passaggio del capotreno (del momento) e del gruppo che lo segue. Quando si vuole, si scende dal treno, solo in stazione, e si andrà a casa.

Quando il capotreno (del momento) si ferma e va a casa, riconsegna al capostazione la t-shirt blu del proprio passo. Il capostazione provvederà a riappenderne una uguale e pulita al filo del bucato.

Questo indica ai nuovi arrivati che quel treno è fermo in stazione.

Per la conquista delle t-shirt e la messa a regime del progetto valgono poi le stesse regole già viste.

ELEMENTI DI NOVITÀ

Ci saranno **gruppi per tutte le andature:**

- ▶ per chi cammina a 11', 10' o 9' al km,
- ▶ per chi fa una leggera corsetta a 8' al km,
- ▶ per chi va un po' più convinto a 7' al km,
- ▶ per chi corre a 6' al km

Camminare e correre **in sicurezza (senso di protezione):** insieme agli altri ci si sente sicuri e si è più forti!
Anche le donne non dovranno più avere paura.

Per **guadagnare salute e benessere** con 'pillole' di movimento.

Dare **continuità all'impegno:** con l'allenamento si può migliorare e salire sul treno più veloce e guadagnare una nuova t-shirt con l'indicazione del tempo di percorrenza migliore.

Lo **stimolo del gruppo (identificazione e affetto):** essere parte di un gruppo è stimolante, contribuisce a mantenere alta l'attenzione per l'impegno che si è preso. Non dimentichiamo che, chi cammina a 11' o 10' ha a disposizione una "riserva di fiato" che gli permette di prendere confidenza con il gruppo scambiando opinioni e suggerimenti.

Il **senso di responsabilità:** il capotreno è responsabile del suo gruppo ed ogni componente, potrà diventare a sua volta responsabile. Questo legame emotivo 'dare/avere' è una spinta a non mancare all'appuntamento; ogni persona sa che la sua presenza potrà essere di aiuto e di stimolo all'altro.

Segni di **gratificazione tangibili (stima di se stessi):** quella che sarebbe una semplice t-shirt, diventa un simbolo di appartenenza al gruppo, ad un progetto, ad un nuovo stile di vita, ad un ritrovato senso di benessere. Iniziare la giornata con una scarica di energia o concluderla scaricando le tensioni accumulate, aumenta la consapevolezza del proprio corpo e l'autostima.

(continua nella pag. successiva)

Il risultato viene premiato (successo): ad ogni traguardo corrisponde un premio, una nuova t-shirt con l'indicazione di una maggiore velocità di percorrenza. Quando si correrà ai 5' al km, una nuova t-shirt, quella verde, l'ultima della serie - il percorso sarà completato... si è pronti per affrontare nuove sfide!

Materiali di comunicazione:

- ▶ locandine affisse nei luoghi di incontro, quali comune, parrocchia, circoli ricreativi, negozi, bar, ecc...
- ▶ volantini/cartoline da distribuire negli ambulatori dei medici di base

ELEMENTI EMOZIONALI PER RADICARE IL PROGETTO

Altri materiali di comunicazione (conferma dell'autorealizzazione di se):

- ▶ un **giornalino semestrale** che comunica il progetto (ai media, alla città, ecc.), trasferisce le emozioni (ricco di foto, di commenti e riflessioni), motiva e gratifica i partecipanti (crea un senso di unione tra i vari gruppi) e gli eventuali sponsor
diventa un importante strumento per monitorare il progetto, integrare e divulgare i sani stili di vita con consigli pratici e attenti alla sostenibilità.
inizialmente può essere di sole 8 pagine, stampato in poche copie e divulgato via web in formato pdf.
- ▶ **sito web dedicato al progetto**; con sezioni dedicate ai diversi gruppi e linkato ai partner del progetto, un luogo di incontro dove inserire gli appuntamenti, conoscere e farsi conoscere, suggerire, commentare, ecc.
- ▶ **evento annuale**, a suggello dell'iniziativa e aperto alla cittadinanza: una RUN5.30 (poco più di 5 km) nel centro del paese/città da realizzarsi in un giorno feriale nel periodo del solstizio d'estate (mese di giugno).



(continua nella pag. successiva)

Se è vero che siamo nati per soddisfare dei bisogni è ancor più vero che le emozioni condizionano fortemente le nostre scelte. L'esperienza ci insegna che, più un concetto è rivestito a livello emotivo più diventa efficace.

Dunque: ad una **comunicazione verbale** – numerica – contenuto - dati, del progetto, abbiamo affiancato un'analisi della **comunicazione non verbale** – analogica – relazione - comportamenti.

Riteniamo perciò fondamentali questi supporti di comunicazione e, sottolineiamo il potere dell'immagine con la quale vengono veicolati, per eliminare i possibili punti di debolezza e trasformarli, invece, in **nuove opportunità**, quali:

- ▶ contribuisce a costruire la personalità del progetto
- ▶ rinforza il gradimento
- ▶ incoraggia la frequenza alla partecipazione
- ▶ crea il 'senso di appartenenza'