

ISCRIVITI ANCHE TU!



CHE COS'È COOL AND CLEAN?

Cool & Clean è il programma di prevenzione nello sport più grande a livello svizzero, che mira a promuovere uno sport pulito e corretto.



A CHI SI RIVOLGE?

C&C si rivolge a monitori, società sportive e organizzatori di eventi che vogliono essere supportati nella pratica di uno sport pulito e corretto.



PERCHÈ DOVREI ISCRIVERMI?

Il monitore deve essere un esempio di "correttezza" agli occhi dei giovani e C&C vi fornisce gli strumenti pratici per aiutarvi ad esserlo!



COME POSSO ISCRIVERMI?

L'iscrizione a C&C è semplice e veloce: basta andare su www.coolandclean.ch e seguire le indicazioni! In 2 minuti e in pochi click sarete iscritti.



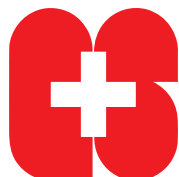
QUANTO MI IMPEGNERÀ?

Il monitore è un volontario che impiega parte del suo tempo privato a favore dei giovani e dello sport; sarebbe dunque controproducente caricarlo di ulteriore lavoro. Aderendo al programma, il monitore è libero di scegliere come e quando applicare gli strumenti a supporto dei valori C&C.



CHE MATERIALE POSSO UTILIZZARE?

In seguito all'iscrizione potrete ordinare tutto il materiale di cui necessitate (giochi, opuscoli, gadget, ecc.) direttamente dallo shop sul sito web. La maggior parte del materiale viene fornito gratuitamente!



Desideri avere più informazioni oppure un supporto concreto per aderire al programma? Contatta il rappresentante cantonale di Cool and Clean!

Ma come funziona esattamente Cool and Clean?

Il cuore di «cool and clean» è costituito da sei impegni (o commitment):

1. Voglio raggiungere i miei obiettivi. Voglio arrivare in alto. E mi impegno per questo.
2. Mi comporto correttamente con tutti.
3. Raggiungo i miei obiettivi con i miei mezzi, senza fare uso di doping.
4. Rinuncio al consumo di tabacco e canapa.
5. Rinuncio al consumo di alcol (U18) o rinuncio al consumo di alcol almeno durante l'attività sportiva (+18).
6. Commitment deciso dal gruppo (ad esempio: niente parolacce).

I sei commitment e la firma del contratto Cool and Clean da parte di tutti i membri del gruppo rappresentano un eccellente strumento per affrontare le diverse tematiche, sensibilizzare i giovani e incentivarli ad adottare un



I 6 impegni nel dettaglio...

1. Voglio raggiungere i miei obiettivi!

Il mio cuore batte per le sfide sportive. Gioia, progressi e successi sono elementi importanti che ho l'occasione di vivere attraverso lo sport. Sono pronto ad impegnarmi al massimo per conoscere i miei limiti. So che gli insuccessi e le delusioni fanno parte dello sport e sono pronto ad imparare da essi.

2. Mi comporto correttamente!

I rapporti con i compagni di squadra, con gli avversari, con gli allenatori, con gli assistenti e con i giudici sono caratterizzati dal rispetto. Riconosco ed accetto le regole, le decisioni degli arbitri, dei giudici di gara e dei controllori. Sono contrario a qualsiasi tipo di violenza. Mi integro facilmente in un gruppo e sono aperto ad accogliere nuove persone. Uniti apportiamo il nostro contributo per uno sport corretto.

3. Non faccio uso di doping!

Raggiungo i miei obiettivi con i miei mezzi. Non esistono scorciatoie. Prendo il tempo necessario per migliorare le mie prestazioni. Miglioro la mia condizione, la mia tecnica, la tattica e la forza mentale attraverso l'allenamento. Per questo motivo dico no alle sostanze ed ai prodotti proibiti che promettono rapidi successi sportivi. Rifiuto l'uso improprio sia di sostanze stimolanti che analgesiche.

4. Rinuncio al consumo di tabacco!

Per vivere dei bei momenti non ho bisogno di fare uso di sostanze che nuocciono alla mia salute, creano dipendenza ed alterano la mia percezione ed il mio comportamento. Il tabacco riduce le mie prestazioni e quindi non ne consumo. La canapa è illegale ed è considerata una sostanza dopante.

5. Rinuncio al consumo di alcol

Non bevo alcol e rispetto le misure della protezione della gioventù. Celebro le vittorie ed eseguo altri rituali senza consumare alcol.

6. Io...! / Noi...!

Questo commitment lo sviluppo autonomamente o assieme ai miei compagni. Mi chiedo in cosa voglio seriamente impegnarmi e in che modo intendo mantenere questo impegno. Ognuno riflette per conto proprio e dopo se ne discute insieme. Una volta deciso, scrivo il mio / scriviamo il nostro commitment.

Il monitore: un esempio “inconsapevole”

Non siete voi a stabilire se sarete scelti come figure esemplari dai giovani, i quali scelgono autonomamente i propri modelli di comportamento.

Una figura esemplare ha un enorme influsso sui giovani...

- quando ci sono diverse analogie con la figura esemplare in questione, ad esempio praticare lo stesso sport;
- quando la figura esemplare dimostra di possedere grandi capacità e ottiene successi nello stesso settore;
- quando la figura esemplare è interessante per i giovani anche dal punto di vista della personalità;
- quando si instaura un rapporto di reciproca fiducia.

Dunque...

- Rimani te stesso e sii sincero.
- Sii una persona affidabile: l'insicurezza provoca demotivazione nei giovani.
- Ascolta e incoraggia: cerca di metterti nei panni dei tuoi atleti.
- Lavora sullo spirito di squadra: ogni membro della squadra va rispettato, con i propri punti forti e deboli, e ogni giocatore contribuisce al proprio modo al successo di tutti.
- Esigi disciplina: è l'allenatore che guida il gruppo e non viceversa.
- Sii onesto e trasparente: i bambini hanno bisogno di regole per capire quanto lontano possono spingersi. Chi adotta sempre nuove regole in ogni situazione e non si comporta coerentemente rovina l'equilibrio e la motivazione della squadra.
- Ti comporti allo stesso modo con tutti.
- Il benessere dei bambini è sempre prioritario.
- Mantieni sempre ciò che prometti.



I campi d'azione di Cool and Clean

Tabacco

Doping / droghe

Alcol

Social media

Alimentazione

Fairplay / rispetto

Competenze di vita e di salute

Per ogni argomento, Cool and Clean mette a disposizione materiale informativo e didattico, come ad esempio casi reali, giochi da proporre in diversi contesti, gadget e tanto altro, che potete trovare sul sito ufficiale www.coolandclean.ch

TABACCO? NO GRAZIE!

Cool and Clean si impegna per rendere i giovani più forti; ad una sostanza che crea dipendenza come il tabacco c'è solo una possibile risposta: "No, grazie!". Il tabacco nuoce alla salute e, come se non bastasse, il consumo di tabacco rende dipendenti e riduce la capacità di fornire delle buone prestazioni sportive.

Come per altre sostanze che creano dipendenza, anche riguardo al fumo sarebbe sbagliato atteggiarsi ad apostoli della morale nei confronti dei giovani. **È molto più importante dimostrare alle giovani atlete e ai giovani atleti che il fumo diminuisce il rendimento sportivo e che, a lungo andare, nuoce alla salute.** Con queste conoscenze di base, per i giovani è più semplice mettere in pratica, per propria convinzione personale, il quarto commitment di «cool and clean».

Il fumo riduce la capacità di resistenza

Il fumo influisce negativamente sulle prestazioni fisiche. È quanto emerge da un rilevamento effettuato durante la corsa di 12 minuti svolta dalle reclute. I non fumatori presenti nel gruppo di 19enni sottoposti alla valutazione hanno percorso in media 2613 metri, mentre i fumatori - a dipendenza del numero di sigarette consumate giornalmente - hanno ottenuto risultati più scarsi:

- fumatori "leggeri" (fino a 10 sigarette al giorno): in media 95 metri in meno,
- fumatori "medi" (10-20 sigarette al giorno): in media 242 metri in meno,
- fumatori "forti" (oltre 20 sigarette al giorno): in media 360 metri al giorno.

Il calo di prestazione dipende anche da quanto tempo fuma l'atleta.

Fumare è come inalare gas di scarico

Durante la combustione di tabacco, dal fumo si libera il monossido di carbonio (CO) che è presente dappertutto ma non ovunque in concentrazioni nocive:

- Aria fresca di mare 0,5 in ml/m³
- Traffico molto intenso 100 in ml/m³
- Fumo di sigarette 50'000 in ml/m³
- Gas di scarico misurati nello scappamento 60'000 in ml/m³

Ogni sigaretta fumata provoca un'intossicazione da fumo e questo riduce la capacità di fornire prestazioni fisiche.

Effetti a breve e lungo termine del fumo sulle prestazioni sportive

Conseguenze a breve termine: quando si fuma, la nicotina provoca un restringimento dei vasi sanguigni. Allo stesso tempo aumenta la quantità di monossido di carbonio nel sangue. Per assicurare all'organismo un approvvigionamento sufficiente di ossigeno, il cuore deve lavorare di più e la frequenza cardiaca aumenta fino a 20 battiti al minuto. **L'efficienza del cuore diminuisce**, di conseguenza peggiora la prestazione sportiva. Relativi studi dimostrano che, 10 minuti dopo aver fumato una sigaretta, **la forza muscolare diminuisce del 10%**.

Conseguenze a lungo termine: Diverse sostanze presenti nelle sigarette – soprattutto il catrame – si depositano negli alveoli polmonari. Lo scambio di ossigeno nei polmoni diventa più difficoltoso, di conseguenza diminuisce il rendimento dell'intero organismo.

Informare è importante!

Le conseguenze – in parte anche mortali – del fumo non devono essere utilizzate per spaventare i giovani. È invece importante che spieghiate ai vostri atleti che il fumo non solo ostacola i successi sportivi ma può anche avere conseguenze a lungo termine sulla salute.

Questo lavoro di prevenzione svolto da voi monitori è di fondamentale importanza, in quanto molti giovani sottovalutano gli effetti a lungo termine del fumo, soprattutto perché il momento in cui si fuma e quello in cui si palesano le conseguenze della malattia sono molto distanti tra loro e perché, in gioventù, i pericoli non sono la prima cosa che viene percepita.

Per questi motivi è essenziale che i giovani ricevano queste informazioni da diverse fonti, anche se le hanno già sentite. Potrebbe essere proprio il messaggio dell'allenatrice o dell'allenatore a far scattare la molla nel giovane.

È inoltre importante che nell'ambiente sportivo vengano stabilite regole chiare sul fumo. L'ideale sarebbe definirle assieme alle giovani atlete e ai giovani atleti stessi, così come le sanzioni in caso di mancata osservanza delle regole stabilite.

Alcune possibili regole:

- Osservanza del divieto di fumo negli impianti sportivi e nelle immediate vicinanze.
- Divieto di fumare per tutti i giovani sotto i 18 anni, fin quando sono sotto la tutela della società sportiva (allenamento, campo sportivo, competizioni).
- I giovani non devono assolutamente distribuire sigarette a colleghe e colleghi sotto i 18 anni.
- Rinuncia al fumo prima, durante e dopo l'allenamento nonché prima, durante e dopo le competizioni.



E quando tu stesso consumi tabacco?

Non consumare mai tabacco di fronte ai giovani. Parla apertamente della tua dipendenza da tabacco, affermando che avresti preferito non aver mai iniziato. I giovani si fidano maggiormente di un adulto che ammette i suoi errori piuttosto che un adulto perfetto che non sbaglia mai.

Il monitore può rivolgersi anche a...

Associazione svizzera non fumatori

L'Associazione Svizzera Non-fumatori gestisce la sensibilizzazione in merito al tabagismo. Collabora con molti partner, proponendo misure di prevenzione comportamentale e strutturale rivolte soprattutto ad adolescenti e giovani.

Gli **obiettivi** dell'Associazione sono:

- promuovere le conoscenze sulla nocività del tabacco;
- mantenere e ampliare gli spazi non-fumatori (a scuola, nelle società sportive, nel tempo libero, sul lavoro, in tutti i luoghi pubblici come pure a casa propria);
- fare in modo che i giovani preferiscano una vita senza tabacco;
- stimolare i fumatori e le fumatrici a smettere e promuovere una consulenza sui metodi per farlo.

Buono a sapersi!

Sul sito della ASN potrete trovare tutte le informazioni riguardanti il fumo: cifre, effetti negativi sulla salute e molti consigli e materiale didattico su come sensibilizzare i giovani.



Associazione Svizzera Non-fumatori
Via Sonvico 11
6952 Canobbio



+41 (0)91 940 44 45



asn@nonfumatori.ch



www.nonfumatori.ch

BERE ALCOL NON È COOL!

Sono diversi i motivi che spingono i giovani a bere e, fra questi, il piacere di farlo è una delle ragioni "meno problematiche". Spesso i ragazzi consumano bevande alcoliche per riuscire a flirtare meglio, per sentirsi più disinvolti e rilassati oppure per dimostrare che anche sotto l'influsso di alcol sono ancora perfettamente in grado di fornire prestazioni.

Ma è proprio qui che si sbagliano, perchè l'alcol non rende affatto più disinvolti, ma riduce la capacità di concentrazione inducendo ad agire senza riflettere. Non è chi beve in modo smisurato che dimostra di essere forte e cool, bensì chi sa resistere all'alcol senza troppi sforzi!

Alcol e sport sono incompatibili

Non si tratta di fare i moralisti o i giudici nei confronti dei giovani ma di trasmettere un messaggio preciso alle giovani atlete e ai giovani atleti: «**L'alcol ha un effetto negativo sul mio corpo e sulle mie prestazioni sportive.**» Con questa presa di coscienza essi metteranno in pratica il quinto impegno Cool and Clean per propria convinzione.

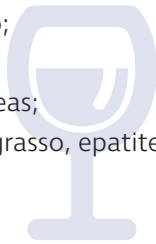


Sono figo
perchè
non bevo!

Quali sono gli effetti collaterali dell'alcol?

Un eccessivo consumo di alcol comporta rischi altrettanto elevati di quelli legati al consumo di tabacco. Tra i principali effetti troviamo i seguenti:

- Indebolimento del sistema immunitario;
- infiammazione del sistema nervoso;
- disturbi cardiovascolari;
- infiammazione gastrica e del pancreas;
- ingrossamento del fegato (fegato grasso, epatite alcolica, cirrosi epatica);
- tumore all'apparato digestivo;
- disturbi sessuali, impotenza;
- aumento del peso.



L'alcol contiene 7.1 kcal ogni grammo...quasi il doppio rispetto a 1 grammo di carboidrati!

Ad esempio: 3 dl di birra = 140 kcal, 1 bicchiere di vino = 70 kcal, 1 dl di grappa = 240 kcal).

...ma quali solo le conseguenze dell'alcol sulla prestazione sportiva?

Anche consumato in piccole quantità, l'alcol dilata i vasi sanguigni. Il cuore di una persona sotto l'influsso dell'alcol deve lavorare maggiormente per pompare il sangue attraverso il corpo. In queste condizioni, i muscoli che vengono solitamente utilizzati per fare sport sono sottoalimentati. La velocità necessaria per uno sprint, ad esempio, diminuisce in modo considerevole dopo aver consumato alcol. Inoltre, le pulsazioni aumentano e la respirazione risulta accelerata, problema che diminuisce la qualità delle prestazioni sportive.

Quello che molti giovani non sanno è che l'alcol annulla gli effetti dell'allenamento. Spiegate bene alle vostre atlete e ai vostri atleti che se bevono bevande alcoliche dopo l'allenamento è come se non si fossero allenati. L'alcol ostacola l'assorbimento del magnesio, ritarda il ripristino delle scorte di carboidrati e rallenta l'eliminazione dell'acido lattico nei muscoli. I tempi di recupero del nostro corpo si allungano di conseguenza.

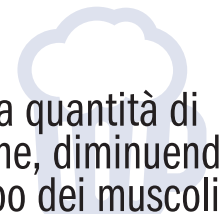
Come se non fosse già abbastanza, l'alcol riduce la circolazione del testosterone, l'ormone della crescita prodotto dal nostro corpo, quindi diminuisce anche lo sviluppo dei muscoli. La diminuzione della produzione di testosterone può avere effetti alquanto indesiderati soprattutto negli atleti maschi: accumulo di grasso sulla pancia e sul petto e diminuzione del volume dei testicoli.

i muscoli sono sottoalimentati a causa della dilatazione dei vasi sanguigni

annulla gli effetti positivi dell'allenamento

rallenta il tempo di recupero del corpo

riduce la quantità di testosterone, diminuendo lo sviluppo dei muscoli



Il monitore può rivolgersi anche a...

SafeZone.ch

Buono a sapersi!

Sul sito è possibile chattare in maniera anonima con degli esperti delle diverse tematiche, individualmente oppure in chat di gruppo.

SafeZone.ch è un portale nato per offrire consulenza online sulle dipendenze da sostanze e da attività. Si rivolge sia alla persona direttamente, ma anche a chi le sta vicino o a professionisti puntualmente confrontati con la tematica e gli interessati. La consulenza è gratuita e anonima. Dal portale è inoltre possibile accedere a diverso materiale informativo sui temi delle dipendenze.



www.safezone.ch

Radix Svizzera italiana

Radix è un'associazione che s'impegna nella realizzazione di progetti locali e regionali, che mirano alla promozione della salute e alla prevenzione delle dipendenze rivolti alla popolazione in generale e a gruppi mirati. In particolare, realizza e sostiene progetti e diffonde materiale d'informazione sulle dipendenze sia da sostanze che da attività.

Radix offre consulenza e sostegno a gruppi (formali e informali), scuole e Comuni e collabora alla pianificazione e all'attuazione di progetti.

Il nome Radix significa radice. Infatti, i loro messaggi mirano ad indebolire alla radice i molteplici fattori che portano alle dipendenze e, viceversa, a favorire le condizioni che determinano il benessere psichico, fisico e sociale.



info@radix-ti.ch



www.radixsvizzeraitaliana.ch

Buono a sapersi!

Sul sito di Radix è possibile ordinare gratuitamente [materiale informativo](#) legato al mondo delle dipendenze, come ad esempio:

- Parlare di alcol, di tabacco o droghe
- La canapa: domande e risposte
- In-dipendenze – Ciberdipendenza



Radix Svizzera Italiana
Via Trevano 6
CP 4044
6904 Lugano



+41 (0)91 922 66 19

Campagna di prevenzione "Quanto è troppo?"

Buono a sapersi!

Sul sito di "Quanto è troppo" è disponibile un [Quiz](#) per testare le conoscenze sul tema dell'alcol e una sezione dedicata alle [consulenze](#).

La campagna è gestita dall'Ufficio Federale della Sanità Pubblica in collaborazione con numerosi attori attivi nella prevenzione legata all'alcol, alla consulenza e alla terapia. Sul sito della campagna è possibile trovare molto materiale informativo e didattico per introdurre in maniera interessante i rischi legati al consumo di alcol.



www.alcohol-facts.ch

DOPING: UN PERICOLO INSIDIOSO

Raggiungo i miei obiettivi con i miei mezzi. Non ci sono scorciatoie. prendo il tempo necessario per migliorare le mie prestazioni! Miglioro la mia condizione, la mia tecnica, la tattica e la mia forza mentale attraverso l'allenamento. Per questo motivo dico no alle sostanze e ai prodotti proibiti che promettono rapidi successi sportivi.

Cos'è esattamente il doping?

Con il termine doping s'intende l'**assunzione di sostanze illecite o il ricorso a metodi illegali per migliorare le prestazioni sportive**. Tutte le **sostanze vietate e i metodi proibiti figurano nella lista del doping stilata dall'Agenzia mondiale antidoping (AMA)**, che viene aggiornata il 1° gennaio di ogni anno. Le violazioni della legislazione concernente il doping vengono individuate attraverso l'analisi delle urine e del sangue, tramite le dichiarazioni di testimoni, le retate della polizia e le confische. Il rifiuto di sottoporsi a un controllo, la contraffazione di un campione, il possesso o il commercio di sostanze proibite sono considerati delle violazioni.

Attenzione agli integratori alimentari

In caso di necessità, i medici possono prescrivere degli integratori alimentari (supplementi). I supplementi devono essere assunti solo su consiglio di uno specialista. Se vengono usati in maniera sbagliata, possono causare effetti inversi e provocare danni. Inoltre, può essere **pericoloso ordinare integratori alimentari online poiché, a volte, sono contaminati da sostanze dopanti**. Spesso gli sportivi non sanno cosa fa parte di un'alimentazione di base equilibrata; è fondamentale ovviare a queste carenze poiché non possono essere compensate con supplementi. **Una sana alimentazione di base è l'aspetto di maggiore importanza per delle buone prestazioni.**

La canapa è doping

C'è chi fuma uno spinello prima di una gara per affrontarla in modo più rilassato o al termine di una competizione estenuante per calmarsi. Ma la canapa è considerata sostanza dopante. **I cannabinoidi, che possono essere individuati nelle urine fino a 3 settimane dopo il consumo, sono vietate nelle gare di tutte le discipline sportive.** In Svizzera, circa la metà di tutti i casi di doping sono legati a cannabinoidi. Nella maggior parte dei casi, gli atleti coinvolti affermano di aver consumato canapa al di fuori del contesto di gara. Per questa ragione gli sportivi devono rinunciare a consumarne.



Qualche dritta per i monitori

1 Fai capire ai giovani che sono loro i responsabili dell'uso di sostanze vietate.

Evita l'insorgere di una cultura del doping. Se un atleta consuma regolarmente e per un lungo periodo delle sostanze "discutibili" prima, durante o dopo le competizioni (bibite energetiche, integratori alimentari, antidolorifici, ecc.) parla con lui spiegandogli le conseguenze e i rischi potenziali di tale comportamento.

2

3 Un'alimentazione quotidiana corretta è sicuramente più importante degli integratori alimentari ed è fondamentale per la prevenzione del doping.

Frena l'entusiasmo giovanile in caso di malattia. I monitori assumono una grande responsabilità in relazione all'uso di medicinali. Se uno sportivo è infortunato o malato, insisti sul fatto che debba riguardarsi e prendersi il tempo necessario per guarire senza fretta.

4

5 Sensibilizza i giovani nella scelta di buone figure esemplari.

Fatti consigliare dagli specialisti. Antidoping Svizzera si occupa intensamente di questa problematica. Il suo obiettivo è di sensibilizzare gli sportivi sul consumo responsabile di sostanze di tutti i tipi.

6

Il monitore può rivolgersi anche a...

antidoping.ch

Buono a sapersi!

Nell'ambito della prevenzione, antidoping.ch mette a disposizione [giochi e moduli didattici](#) che facilitano l'introduzione di questo delicato tema nel proprio gruppo.

La Fondazione Antidoping Svizzera fornisce un contributo essenziale alla lotta contro il doping nello sport tramite controlli antidoping, inchieste, prevenzione e ricerca applicata nonché una stretta collaborazione a livello nazionale e internazionale.

La formazione degli atleti costituisce il fulcro della prevenzione del doping. In questo senso Antidoping Svizzera riserva un'attenzione particolare al gruppo target delle nuove leve di giovani sportivi.



www.antidoping.ch

Swiss sport nutrition society

Nell'ambito dell'alimentazione sportiva esistono molte opinioni e pseudo-opinioni. Lo scopo della SSNS è di chiarire e diffondere le ultime novità scientifiche (quindi dimostrate) riguardanti l'alimentazione nello sport, come integratori e complementi alimentari e la loro (presunta o meno) efficacia sulle prestazioni sportive.

Buono a sapersi!

Sul sito sono disponibili delle schede informative riguardanti i componenti presenti nei complementi e supplementi alimentari.



www.ssns.ch

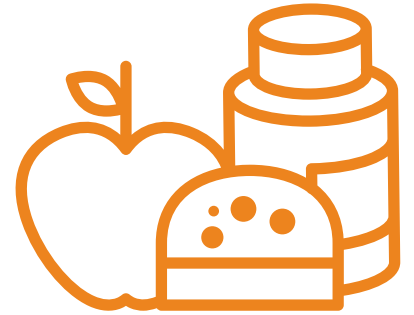
L'ALIMENTAZIONE NELLO SPORT

Un'alimentazione mirata aiuta a compiere progressi durante gli allenamenti e a fornire delle buone prestazioni di gara. L'alimentazione fornisce energia, accelera il recupero e favorisce la crescita.

Un'alimentazione sana e variata è la base di ogni alimentazione sportiva e produce effetti a lungo termine sulla salute, sulla crescita, sullo sviluppo e sulle prestazioni sportive.

Ma nello sport ci sono altri aspetti determinanti:

- più ci si allena, più occorre consumare una maggiore quantità di cibo.
- I cibi difficilmente digeribili vanno consumati dopo un allenamento o una gara e non prima.
- Recupera meglio chi, al termine di un duro allenamento, si rifornisce di energia il più presto possibile.
- Solo quando l'alimentazione di base è corretta si può eventualmente ricorrere ai supplementi, che tuttavia possono solo completare una buona alimentazione sportiva, non sostituirla.



Da dove arriva l'energia?

Un veicolo a motore necessita di benzina, uno sportivo di carboidrati. Entrambe le cose sono fonti dell'energia di cui il veicolo o il corpo ha bisogno. Chi vuole fornire costantemente delle prestazioni elevate deve quotidianamente immagazzinare carboidrati nei muscoli. I principali fornitori d'energia sono le **patate e i derivati dei cereali come il müsli, la pasta, il riso, il pane e il granoturco.**

Una sintesi muscolare mirata

Le proteine sono importanti per la sintesi muscolare, ma spesso vengono sopravvalutate. La carne, il pesce, le uova, il latte e i latticini, le lenticchie ecc. sono buone fonti di proteine. Un'alimentazione variata fornisce una quantità sufficiente di proteine. **Un pasto proteico dopo l'allenamento (panino integrale con formaggio o prosciutto cotto) aiuta la crescita muscolare.**

La giusta combinazione detta le regole

Le proteine da sole non rafforzano i muscoli. Per la sintesi muscolare è importante anche allenarsi correttamente. Per poter crescere i muscoli devono essere sottoposti a dei carichi progressivi e questo necessita tempo. Nei giovani, il livello di sviluppo individuale è di fondamentale importanza. In una squadra giovanile, alcuni membri possono avere un livello di sviluppo più avanzato rispetto agli altri, risultando dunque avvantaggiati dal profilo della forza e della sintesi muscolare.

Di quanta energia ho bisogno?

Quanto più a lungo, più spesso e più intensamente si allenano i giovani, tanta più importanza assumono i cibi a base di carboidrati. Per questa ragione non esistono raccomandazioni valide per tutti sulla quantità giusta. Chi si allena da una a due volte a settimana ottiene buoni risultati assumendo circa 3 porzioni giornaliere di müsli, pane, pasta, riso o patate. Chi invece si allena tutti i giorni o partecipa a un campo d'allenamento dovrebbe invece consumare porzioni più grandi o aumentarne il numero.

Quanto devo mangiare prima/dopo l'attività sportiva?

La regola generale da seguire è la seguente: consumare un ultimo pasto corretto e facilmente digeribile (es. pasta o riso) 3/5 ore prima di un allenamento/gara. All'occorrenza, una o due ore prima optare per un piccolo spuntino (es. frutta, barretta ai cereali). Un pasto facilmente digeribile è un pasto a base di cibo non troppo grasso e povero di fibre.



Ho bevuto abbastanza?

Il corpo ogni giorno necessita da 1 a 2 litri di liquidi e nei giorni in cui ci si allena o si gareggia una quantità supplementare proporzionale ai liquidi persi attraverso il sudore. La sete è un segnale d'allarme che il corpo lancia per indicare che il bilancio idrico non è equilibrato. Il colore dell'urina indica il livello di idratazione del corpo: l'urina limpida (trasparente) o giallo chiara significa che si è bevuto abbastanza. Se invece il colore è giallo scuro vuol dire che non sono stati assunti abbastanza liquidi.

Il monitore può rivolgersi anche a...

Swiss sport nutrition society

Nell'ambito dell'alimentazione sportiva esistono molte opinioni e pseudo-opinioni. Lo scopo della SSNS è di chiarire e diffondere le ultime novità scientifiche (quindi dimostrate) riguardanti l'alimentazione nello sport, come integratori e complementi alimentari e la loro (presunta o meno) efficacia sulle prestazioni sportive.

Buono a sapersi!

Sul sito sono disponibili delle schede informative riguardanti i componenti presenti nei complementi e supplementi alimentari.



www.ssns.ch

Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS), Cantone Ticino

Il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) si occupa di prevenzione delle malattie non trasmissibili, di promozione della salute e di valutazione sanitaria a beneficio della popolazione del Cantone Ticino.

I temi prioritari trattati dal SPVS sono: alimentazione e movimento, agio e benessere, tabagismo, alcol, salute e ambiente, salute e migrazione.

Buono a sapersi!

Sul sito del SPVS potete trovare molti documenti informativi (fascioli, riviste e opuscoli) scaricabili o ordinabili online, ad esempio:

- "[Il piatto equilibrato](#)": un ricettario goloso e innovativo con tante idee per tutti i pasti della giornata.



Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
Via Orico 5
6501 Bellinzona



+41 91 814 30 50



dss-spvs@ti.ch



www.ti.ch/spvs

FAIRPLAY - AGGRESSIVO SÌ, VIOLENTO NO!

I rapporti che intrattengono i ragazzi con i compagni, avversari, allenatori, genitori e arbitri si basano sul rispetto e sulla lealtà. I giovani devono osservare le regole e accettare le decisioni degli arbitri, dei giudici di gara e dei controllori. L'impegno C&C "Mi comporto correttamente" fa del rispetto delle regole il proprio emblema. In questo contesto, prevenire significa essere pronti a reagire quando l'aggressività sportiva si trasforma in violenza.

Che cos'è il FAIRPLAY?

Il fairplay è un comportamento sportivo ed è più della semplice osservanza di regole:

Chi partecipa a competizioni correttamente...

- non combatte l'avversario, ma s'impegna per la vittoria,
- non vuole vincere ad ogni costo,
- ha rispetto e considerazione per l'avversario,
- presta attenzione al benessere fisico e psicologico dell'avversario,
- mantiene il controllo sia nella vittoria, sia nella sconfitta.



Promemoria per uno sport senza violenza

1. Aggressivo non significa violento

Gli allenamenti e le gare sono occasioni da sfruttare per familiarizzare i giovani all'aggressività, una reazione che non ha nulla a che vedere con la violenza.

2. Definire il significato dell'aggettivo "corretto"

Le società e i monitori si basano sul commitment "Mi comporto correttamente" e definiscono con esattezza i limiti dell'aggressività necessaria nella disciplina sportiva praticata e la soglia oltre la quale inizia la violenza.

3. Insieme e gli uni contro gli altri

Durante gli allenamenti, i monitori mettono in pratica diverse forme di cooperazione e di competizione. In questo modo, i giovani possono confrontarsi con loro stessi, con i compagni e con gli avversari in un ambiente protetto in cui vigono regole ben precise.

4. Rispettare e variare le regole

I monitori si assicurano che le regole siano rispettate. Variando queste regole - creando quindi delle situazioni controllate senza fairplay - il monitore sottolinea l'importanza del gioco regolamentato.

5. Rapporti con gli arbitri/giudici di gara

Le decisioni degli arbitri vanno accettate senza obiezioni, anche quelle che comportano degli svantaggi per sé e per la propria squadra. I monitori discutono con i giovani del modo in cui comportarsi di fronte ad una decisione arbitrale non condivisa e sono consapevoli del ruolo di esempio che assumono.

6. Contano solo le prestazioni autentiche

Le vittorie ottenute con l'imbroglio e le prestazioni alterate sono atteggiamenti scorretti che avvelenano il clima sportivo. I monitori e le società si oppongono in modo deciso ad ogni tentativo sleale di trarre dei vantaggi.

7. Chiedere scusa e offrire riparazione

Occorre acquisire maggior consapevolezza su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. L'empatia, le scuse e le offerte di riparazione sono principi che valgono anche nello sport.

8. Evitare le ingiurie

Gli slogan bellici e i rituali che incoraggiano l'oppressione non hanno nulla a che vedere con lo sport. I monitori e le società si schierano con i loro giovani contro questo tipo di atteggiamento.

9. Reagire tempestivamente

I giocatori che tendono a surriscaldarsi troppo a livello emotivo e fisico rappresentano un pericolo per loro stessi e per gli altri. I monitori devono riuscire ad eseguire tempestivamente dei cambiamenti o delle sostituzioni.

10. Sicurezza fisica e psichica

La sicurezza fisica e psichica e l'incolumità hanno la priorità su tutto, anche sui risultati sportivi.

Il monitore può rivolgersi anche a...

Gruppo Visione Giovani

Il Gruppo Visione Giovani della Polizia cantonale è stato creato principalmente per fare della prevenzione mirata, per monitorare i diversi fenomeni del disagio giovanile e per approfondire le conoscenze sul comportamento e la situazione familiare dei colpevoli recidivi e abituali di reati tra i giovani con intensa attività delinquenziale, favorendo un miglioramento delle attività d'informazione, di indagine e di reintegrazione.

Buono a sapersi!

La missione del GVS è "**prevenire e mediare per evitare di denunciare**". Il Gruppo organizza incontri di sensibilizzazione con scuole, società sportive e altri gruppi che organizzano attività con i giovani.



www.ti.ch/di/pol/prevenzione/gruppo-visione-giovani



gvg@polca.ti.ch

SOCIAL MEDIA & CO.

Saper utilizzare le reti sociali oggi è quasi "d'obbligo" per i giovani. Un uso sapiente dei media sociali presuppone però responsabilità, conoscenza delle opportunità e dei rischi e una certa dose di ragionevolezza.

Mai più senza cellulare e smartphone

Oggi, quasi tutti i giovani svizzeri fra i 12 e i 19 anni possiedono un proprio cellulare. Per molti genitori, il telefonino permette loro di organizzare le giornate e di raggiungere in qualsiasi momento i bambini, anche durante gli allenamenti. Questa situazione tranquillizza i genitori ma può compromettere gli allenamenti (es. telefono che squilla). È perciò importante che i genitori stabiliscano regole precise circa l'uso dei cellulari durante l'allenamento e che ne discutano insieme ai giovani.

I ragazzi sono sempre al passo con le novità del mondo social. Gli adulti, invece, spesso conoscono molto poco i "luoghi digitali" in cui si recano i propri figli. Chi vuole proteggere i giovani dai pericoli di Internet necessita di competenze in ambito mediale e di una visione d'insieme dei media sociali.



RISCHI

- **Cyberbullismo:** essere insultato, minacciato, escluso, schernito e molestato da altre persone tramite dei mezzi di comunicazione.
- **Contatti indesiderati e abusi sessuali:** oggi, i pedocriminali utilizzano le reti sociali per contattare le loro potenziali vittime.
- **Prima pensare, poi agire:** in occasione dei Giochi olimpici 2012, un giocatore di calcio della nazionale svizzera, in preda alla frustrazione dopo una sconfitta, definì gli avversari su twitter "una banda di andicappati mentali". Questo comportamento gli costò l'esclusione immediata dalla squadra olimpica.
- **Dipendenza da social media:** il desiderio di muoversi in rete può diventare rapidamente una dipendenza e si può perdere il contatto con la realtà.
- **Distrazione:** chi sta sempre su Internet distoglie l'attenzione dalle cose più importanti, come la scuola e lo sport.
- **Diritti di utilizzo:** spesso i giovani non sono consapevoli che i post e le foto pubblicati su Internet sono accessibili ad altre persone e che possono anche essere usati in modo distorto. Tutto ciò che viene pubblicato in rete non può più essere cancellato!



OPPORTUNITÀ

- **Rapporti sociali:** con Internet è facile allacciare e curare rapporti sociali.
- **Senso di appartenenza:** i giovani sviluppano un senso di appartenenza grazie alle reti alle quali sono collegati.
- **Scambio di informazioni:** Internet offre svariate possibilità di condividere gli stessi interessi personali con altre persone e di raccogliere informazioni.
- **Feedback:** i riscontri provenienti da coetanei o persone con gli stessi interessi sono importanti per la formazione di un'identità propria.



Cyberbullismo: segnali per riconoscere il problema

- Rottura improvvisa delle amicizie (soprattutto fra le ragazze), eventuali cambiamenti a livello di composizione dei gruppi.
- Atteggiamenti anormali durante gli allenamenti o i campi sportivi (ad esempio nella ripartizione delle stanze durante i campi di allenamento, oppure nella formazione dei gruppi).
- Calo evidente della prestazione sportiva.
- Chiusura, ritiro sociale o immersione in mondi virtuali.
- Assenze frequenti.

Il monitore può rivolgersi anche a...

Giovani e media

Giovani e media è il portale informativo per la promozione delle competenze mediali. Proteggere i bambini e i giovani significa accompagnarli anche nel mondo digitale! Questo portale informativo spiega a genitori, insegnanti e altre persone con compiti educativi come fare per garantire un uso quotidiano dei media sicuro e adeguato all'età.



www.giovanimedia.ch

Buono a sapersi!

Sul portale sono disponibili molti contenuti informativi e consigli pratici riguardanti:

- Sexting
- Cellulari e smartphone
- Dipendenza online
- Cyberbullismo

ProJuventute

ProJuventute opera in molti ambiti a livello di prevenzione:

- **Cyberrischio sexting e i giovani:** il sexting può renderti famoso. Anche quando tu non lo vuoi affatto.
- **Educazione sessuale:** navigando in Internet i bambini capitano facilmente su siti non adatti.
- **Meno pressione. Più infanzia:** la realtà quotidiana di molti bambini è caratterizzata da stress.
- **Partecipazione:** sostenere e migliorare le opportunità di partecipazione per i bambini.
- **Pubertà:** quando i teenager sfidano i genitori.
- **Spazi ricreativi e cultura del gioco:** sostenere e migliorare le opportunità di gioco per i bambini.
- **Stop al suicidio giovanile:** consulenza + aiuto 147 salva i giovani dal suicidio.
- **Stop cybermobbing:** il cybermobbing ferisce. E può spingere fino al suicidio.
- **Vita reale:** molti ideali non hanno nulla a che vedere con la vita reale.

Buono a sapersi!

Bullismo, sostanze proibite, problemi psichici, sospetti di abusi sessuali o di violenza all'interno delle associazioni. Prima o poi molti dei monitori e delle monitorici nelle associazioni giovanili si chiedono: «Posso, dovrei, o devo immischiarmi?»

Ora, con la linea d'emergenza e di consulenza Pro Juventute offre un **servizio di consulenza disponibile 24 ore su 24, 365 giorni l'anno**, tramite telefono e mail.



+41 (0)58 618 80 80



monitori-gioventu@projuventute.ch



Pro Juventute
Ufficio Svizzera Italiana
Piazza Grande 3
6512 Giubiasco



svizzera.italiana@projuventute.ch



www.projuventute.ch



+41 (0)91 971 33 01

COMPETENZE DI VITA E DI SALUTE

Le competenze di vita e della salute contribuiscono a rafforzare la personalità dei giovani. Puoi promuoverle in modo consapevole esattamente allo stesso modo in cui promuovi le tecniche sportive.



Avere **percezione di sé** significa saper ascoltare le proprie debolezze e i propri punti di forza (ad esempio, la percezione del proprio corpo, degli stimoli sensoriali e delle emozioni). Chi possiede una buona percezione di sé, è in grado di valutare al meglio le proprie emozioni (ad esempio, le emozioni forti in caso di vittorie o sconfitte, decisioni sbagliate del giudice di gara) e a gestirle in modo adeguato.



Una buona **capacità di comunicazione** consente di entrare facilmente in contatto con altre persone, comunicare in modo efficace, riconoscere i propri limiti o chiedere aiuto. Chi sviluppa la propria capacità di comunicazione è in grado di gestire al meglio situazioni impegnative in ambito sportivo (ad esempio, nel caso di conflitti interpersonali).



Le **capacità relazionali** rappresentano una competenza sociale importante e definiscono la capacità di creare, organizzare e mantenere relazioni con diversi partner. In caso di problemi di collaborazione tra i membri della squadra, una capacità relazionale ben sviluppata consente di gestire questa tipologia di problemi.



L'**empatia** è la capacità e volontà di riconoscere, comprendere ed entrare in sintonia con le emozioni, i pensieri, i sentimenti e le motivazioni altrui. Una buona capacità di immedesimazione porta a una comunicazione efficace.



La **gestione dell'emotività** è la capacità di riconoscere i propri sentimenti e di gestire in modo adeguato le emozioni negative. In ambito sportivo la gestione dell'emotività è un fattore essenziale. Chi è in grado di controllare le proprie emozioni, non riceve ad esempio penalità inutili per attacchi di rabbia e può gestire al meglio decisioni arbitrali e sconfitte.



Una buona **gestione dello stress** significa saper riconoscere le cause e le conseguenze dello stress e affrontarlo in modo efficace. In ambito sportivo riguarda soprattutto la conoscenza di strategie per affrontare situazioni che sono causa di stress (ad esempio in finale, nei calci di rigore e in un match ball).



Capacità decisionale significa saper scegliere una delle opzioni a disposizione e cambiare in seguito il proprio modo di agire. Una buona capacità decisionale è importante per prendere decisioni rapide in modo efficace in ambito sportivo.



La **capacità di risolvere problemi** è la capacità di gestire e risolvere in modo costruttivo problemi immediati grazie ad azioni intelligenti. Una buona capacità di risolvere i problemi consente di superare conflitti interpersonali a livello di squadra e blocchi mentali.



Il **pensiero creativo** consente di trovare in breve tempo e in modo flessibile diverse soluzioni originali a eventuali sfide e sviluppare idee autonome. In ambito sportivo il pensiero creativo consente di sperimentare nuove strategie, combinazioni o varianti di gioco e di risolvere le sfide adottando nuovi approcci.



Il **pensiero critico** consente di mettere in discussione le informazioni in modo equilibrato e inquadrare autonomamente le esperienze. In ambito sportivo il pensiero critico è necessario quando ci si confronta con comportamenti inadeguati o sleali dei membri della squadra.



La promozione di queste competenze di vita si realizza in cinque fasi:

1. Nella tua disciplina sportiva osservi come i giovani applicano le competenze richieste.
2. Discuti con loro gli errori o lodi i risultati raggiunti.
3. Mostri loro come possono fare meglio.
4. Osservi nuovamente la loro esecuzione accompagnandoli al cambiamento.
5. Se necessario, correggi ancora (5).

Segui questa procedura più volte e la svolgi insieme ai tuoi ragazzi, portandoli avanti passo dopo passo.

Il monitore può rivolgersi anche a...

Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS), Cantone Ticino

Il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) si occupa di prevenzione delle malattie non trasmissibili, di promozione della salute e di valutazione sanitaria a beneficio della popolazione del Cantone Ticino.

I temi prioritari trattati dal SPVS sono: alimentazione e movimento, agio e benessere, tabagismo, alcol, salute e ambiente, salute e migrazione.



Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
Via Orico 5
6501 Bellinzona



+41 91 814 30 50



dss-spvs@ti.ch



www.ti.ch/spvs

Buono a sapersi!

Sul sito del SPVS potete trovare molti documenti informativi (fascioli, riviste e opuscoli) scaricabili o ordinabili online.

Ecco qualche esempio:

- ["Stare bene fa bene"](#): alimentazione, movimento, sonno e comportamenti a rischio; quattro fattori che influenzano il benessere e la salute dei giovani
- ["Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni"](#)