

## **PROGETTO “SPORT PER VIVERE INSIEME”**

Il progetto "*Sport per vivere insieme*" è indirizzato a persone con disabilità sia fisiche che mentali.

Per tutti gli utenti si procede alla realizzazione di un programma che preveda un tipo di attività fisica da svolgersi in palestra, mediante la proposta di esercizi a corpo libero, alla spalliera o al tappeto e con l'ausilio di altri attrezzi e macchinari, concentrando il lavoro per settori muscolari, usando prevalentemente tappetini e spalliere coi malati di sclerosi multipla allo scopo di evitare che sintomi caratteristici della malattia come il tremore e l'equilibrio instabile, possano limitare il movimento e quindi il miglioramento delle proprie capacità.

Ovviamente la ginnastica non può frenare l'avanzamento della malattia, ma gli esercizi fisici regolari possono avere effetti positivi sulle limitazioni fisiche legate alla malattia stessa portando ad un netto miglioramento della mobilità ed elasticità muscolare e articolare, della resistenza e della coordinazione del movimento.

Il generale miglioramento della forma fisica porta, inoltre, ad un progressivo atteggiamento più positivo e ad un miglioramento dell'autostima e del buonumore.

Per quanto riguarda il trattamento dei soggetti con sindrome di Down si segue ugualmente un programma di allenamento di intensità moderata, ma al tempo stesso anche ludica e regolare.

I soggetti affetti da sindrome di Down hanno, talvolta, un carattere chiuso e introverso che però in un ambiente ludico, mostrano una maggiore propensione alla socializzazione, per questo motivo spesso vengono inseriti nei turni dei bambini, coi quali si trovano più a loro agio.

In questo ambiente ludico mantengono più viva l'attenzione e ottengono migliori risultati con un miglioramento sia delle capacità condizionali (come la forza e la resistenza) sia di quelle speciali (come la coordinazione e l'equilibrio).

In conclusione il progetto dà la possibilità a persone disabili di migliorare la propria condizione sia fisica che psichica e quindi la propria qualità della vita.