CONI RAGAZZI
ALLENIAMOLI A CRESCERE BENE

Diventa il tuo atleta preferito.

GUIDA PER GLI ISTRUTTORI

SOCIETÀ SPORTIVE

Altri contenuti e dettagli del percorso educativo sul sito **www.coniragazzi.it**

Campagna promossa da:

Presidenza del Consiglio dei Ministri – Palazzo Chigi

Ministero della Salute

ITALIA CONI

Diventa il tuo atleta preferito.

Questa guida si rivolge a voi istruttori, da sempre in prima linea rispetto alla promozione di stili di vita sani ed equilibrati: i suoi contenuti si riallacciano a questi temi proponendovi giochi di gruppo e test atletici da praticare con i vostri giovani allievi.

La sua funzione è di supportarvi per affrontare al meglio il percorso educativo legato all'iniziativa che CONI RAGAZZI, in collaborazione con la Presidenza del Consiglio dei Ministri e il Ministero della Salute, ha voluto indirizzare ai bambini e alle loro famiglie.

INDICE

Introduzione ..... **pag. 1**

Cibo da atleta prima serie di allenamento ..... **pag. 3**

Stare insieme fa bene seconda serie di allenamento ..... **pag. 5**

La fiducia fa gruppo terza serie di allenamento ..... **pag. 7**

Cooperare per vincere quarta serie di allenamento ..... **pag. 9**

Benessere collettivo quinta serie di allenamento ..... **pag. 11**

INTRODUZIONE

Promuovere uno stile di vita sano ed equilibrato: ecco lo scopo della campagna Coni Ragazzi "Diventa il tuo atleta preferito". Un traguardo che si può raggiungere comunicando i corretti comportamenti fisico-motori, alimentari e relazionali che conducono alla conquista dell'equilibrio, inteso come armonia della persona intera.

Questi ultimi anni hanno visto sempre più diffondersi tra i ragazzi patologie legate alla pratica di cattive abitudini, come la sedentarietà, e a errate pratiche nutrizionali; anche l'isolamento e le difficoltà in ambito affettivo possono creare disagi personali e comportamentali.

Essere coscienti che ciascuno di noi può migliorare la propria condizione attraverso corrette pratiche comportamentali quotidiane è il primo passo verso il raggiungimento del benessere psico-fisico. Ogni cambiamento implica una "discontinuità" rispetto al passato e la configurazione del presente progetto ha la finalità di far percepire questo passaggio non come un sacrificio ma come una conquista. La campagna Coni Ragazzi, inoltre, si propone di raggiungere, a ricaduta, tutta la sfera sociale che gravita intorno ai ragazzi: in particolare la famiglia, gli amici, i compagni di gioco e di sport.

La campagna nelle società sportive è organizzata in **due momenti**, distinti ma complementari:

(A) GIOCO e CONOSCO

È il segmento della sessione di allenamento in cui vengono trasmessi i contenuti dell'iniziativa Coni Ragazzi. Gli istruttori introdurranno un momento di gioco che evidenzi l'importanza del movimento e di una sana alimentazione per un corretto stile di vita e per lo sviluppo armonico del corpo e della mente. Questo momento sarà ludico, ma trasmetterà al tempo stesso contenuti educativi.

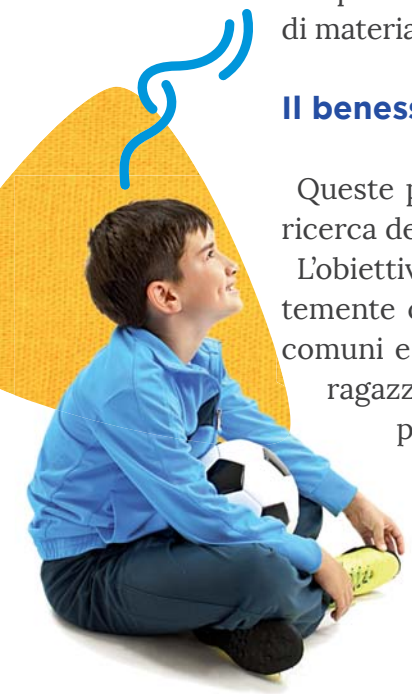
Nella presente Guida sono riportati spunti di riflessione e proposte pratiche da condividere con i giovani atleti per trasmettere stili di vita attivi, sane abitudini alimentari e positivi atteggiamenti nei confronti degli altri. Si alterneranno proposte nell'ambito motorio con altre di carattere alimentare e psicologico, così da fornire in modo ciclico e vario spunti di insegnamento a ogni appuntamento sul "campo" di allenamento.

Operativamente, i contenuti proposti in questa Guida sono organizzati in "5 serie", ciascuna delle quali costituisce lo spunto per organizzare dei momenti durante gli allenamenti ispirati ai temi e ai messaggi del progetto Coni Ragazzi.

(B) CONDIVIDO

Le società sportive sono invitate ad organizzare piccoli eventi dedicati alla dimostrazione dei giochi ideati dai ragazzi, coinvolgendo così le famiglie di giovani atleti, oppure, in alternativa, promuovere delle esposizioni di elaborati che illustrino le regole e i giochi ideati sulla scorta delle esperienze vissute durante il percorso di apprendimento.

Le prove selezionate dai Comitati Regionali del Coni riceveranno in premio una fornitura di materiale sportivo (maggiori dettagli sul sito www.coniragazzi.it).



Il benessere psico-fisico e i diritti del giovane atleta

Queste pagine intendono dare uno strumento operativo nel percorso formativo della ricerca del benessere da parte dei giovani sportivi.

L'obiettivo non è quello di sostituirsi alla professionalità e all'esperienza pratica già fortemente consolidate nelle società sportive, ma semplicemente delineare alcuni aspetti comuni e alcune informazioni condivise per rivolgersi in modo unitario ai bambini e ai ragazzi che praticano sport. È infatti proprio con l'affascinante veicolo dello sport che possiamo comunicare sani concetti, buone pratiche e alti scopi per fare in modo che i giovani (gli adulti del futuro) siano validi "ricercatori" di benessere. Un benessere che, oltre alla dimensione motoria, può essere conquistato perseguendo buone pratiche alimentari che fortemente si intrecciano con lo sport e coltivando gli aspetti psico-sociali che la dimensione agonistica aiuta a sperimentare.

L'idea fondante è semplice: IL BENESSERE DEL SINGOLO COSTRUISCE IL BENESSERE DELLA COMUNITÀ.

Innanzitutto vorremmo condividere con voi allenatori, protagonisti propositivi di questo progetto, la **Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport dell'Unesco**. È un buon punto di partenza per creare subito un sentire comune fra allenatori/educatori, genitori, ragazzi e dirigenti: sarà vostra cura (e vostro interesse) fotocopiare la Carta e appenderla in un punto visibile della vostra struttura sportiva; potrà inoltre essere distribuita ai ragazzi perché la facciano conoscere in famiglia.

Dopo aver diffuso questo messaggio, è bene trovare l'occasione di parlare con i vostri piccoli atleti dei diritti del giovane sportivo facendo capire che voi siete dalla loro parte e che tenete a loro da tutti i punti di vista: conquisterete la loro partecipazione e sapranno che in voi ci sarà un "consulente" instancabile e amico.

La Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport

1. Diritto di divertirmi e di giocare. Diritto di fare dello sport.
2. Diritto di beneficiare di un ambiente sano.
3. Diritto di essere trattato con dignità.
4. Diritto di essere circondato e allenato da persone competenti.
5. Diritto di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi.
6. Diritto di misurarmi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo.
7. Diritto di partecipare a competizioni adatte alla mia età.
8. Diritto di praticare il mio sport in assoluta sicurezza.
9. Diritto di avere i giusti tempi di riposo.
10. Diritto di non essere un campione.

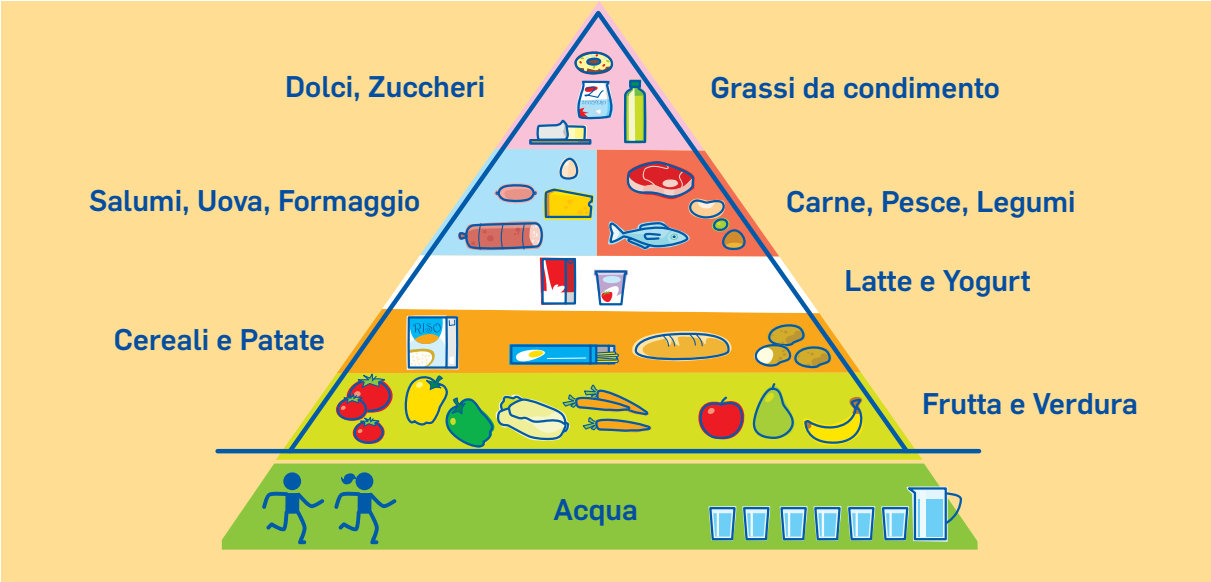
Cibo da atleta

Prima serie di allenamento

L'aspetto alimentare è fondamentale per chi pratica sport. I ragazzi sono ormai sempre più precocemente invasi da "cibo ingannevole" e l'organizzazione quotidiana della famiglia spesso non agevola la corretta consuetudine di consumare 3 pasti principali e 2 merende.
Questo potrebbe essere spiegato all'inizio di un allenamento riassumendo in termini veloci e semplici l'immagine qui sotto proposta. Gli alimenti inseriti alla base devono essere consumati in grandi quantità, mentre quelli verso il vertice devono essere consumati con moderazione.

L'obiettivo non è ELIMINARE ma solo REGOLARE, con un'attenzione particolare alla varietà dei cibi scelti.

Un breve esercizio di avviamento motorio all'inizio della sessione di allenamento potrà servire per far apprendere e memorizzare questo concetto ai ragazzi.



Gioco: ruba l'alimento

Organizzazione: riempire lo spazio centrale della zona di allenamento con molte palline colorate (secondo i colori della piramide alimentare mostrata). Disporre gli atleti lungo il perimetro del campo.

Esecuzione: al via dell'allenatore, i ragazzi devono recuperare una per volta le palline cercando di recuperare più palline verdi possibile, quindi arancioni e così via. È vietato ostacolare gli altri nella ricerca.
Quando gli "alimenti" sono terminati al centro del campo, è possibile "fare la spesa" presso un compagno, scambiandosi palline di diverso colore.

Dopo un tempo stabilito per “fare la spesa”, tutti si fermano per verificare chi ha agito meglio in un breve momento che riassume il messaggio di benessere che si è voluto comunicare: alcuni alimenti fanno meglio di altri, ed è bene consumarli più spesso e in quantità maggiore di altri cibi che è meglio limitare.

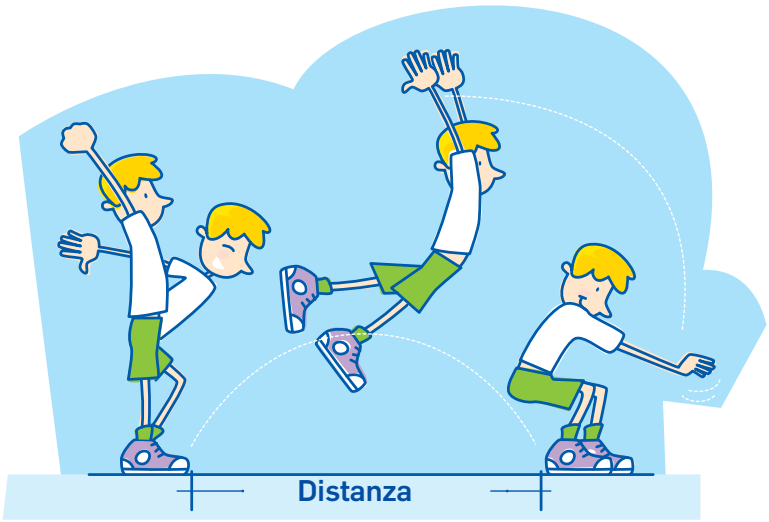
Varianti: oltre alle palline si possono utilizzare palloni, casacche, nastri, tappetini, asciugamani, birilli e sussidi vari per garantire un alto numero di alimenti delle categorie segnalate.

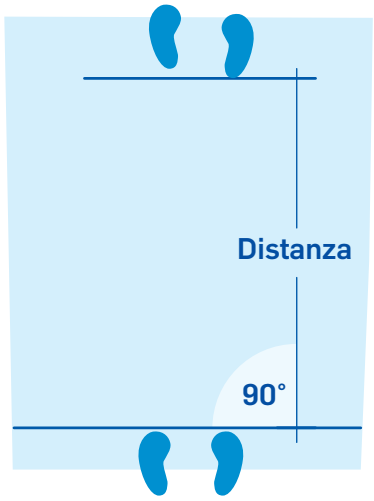
Test atletico

Per questa serie di allenamento vi proponiamo, a livello motorio, un test molto semplice eseguibile in tutti gli ambiti che vi trovate a gestire: è il salto in lungo da fermo.

L’immagine sottostante ne chiarisce immediatamente le note esecutive.

Questo test, che valuta la forza esplosiva dei nostri giovani atleti, ha lo scopo di registrare il valore atletico di ogni ragazzo: dopo alcune settimane di allenamento, il test va riproposto per far sperimentare che l’attività sportiva li ha fatti progredire e migliorare.





Stare insieme fa bene

Seconda serie di allenamento

Il tour nella palestra del benessere prosegue con alcune prove che intendono insegnare la convivenza civile e a fortificare il legame di collaborazione fra coetanei. Prima dell'allenamento, scegliendo periodi con un clima non eccessivamente freddo, potrete proporre il seguente gioco.

Gioco: Cammina al buio

Organizzazione: dividere il gruppo di atleti a coppie: un compagno della coppia viene bendato.

Esecuzione: il compagno "vedente" guida il proprio amico lungo un percorso stabilito, costruito con percorsi obbligati (piccoli slalom, step su cui saltare...) e all'interno del quale sono disposti dei piccoli ostacoli (tappetini, cinesini, birilli, bacchette).
Dopo un tempo stabilito che abbia permesso a tutti di sperimentare le diverse situazioni, si invertono i ruoli.

Varianti: chiedere di accompagnare il proprio assistito tenendolo per una mano, tenendolo per il gomito o appoggiando una mano sulla spalla.

Dopo questa prova e prima di proseguire con l'allenamento, è bene dialogare con i ragazzi per far capire che per la riuscita di un risultato (superare ostacoli in questo caso) è spesso necessario l'aiuto di un compagno, di un amico, di una persona fidata!
La fiducia sperimentata diviene una risorsa importante per l'attività del singolo e del gruppo.
Inoltre è utile mettere in luce il compito di responsabilità della guida: in ogni cosa che faccio con amici, compagni, avversari, fratelli c'è sempre una piccola responsabilità da assumersi. Non è un peso, ma è un modo di aiutare gli altri e fare bene le cose assieme a loro.

L'acqua è vita per lo sportivo!

Per stimolare le buone abitudini alimentari, è d'obbligo spiegare che bere è essenziale per lo sportivo, e non solo.
Anche se può sembrare strano, l'acqua costituisce la maggior parte del nostro corpo, quindi è importante non dimenticare mai di bere sia prima, sia durante, sia dopo l'allenamento. È consigliabile non bere bevande gasate e troppo zuccherate, l'acqua è la bevanda migliore.

Gioco: Acqua e movimento

Organizzazione: disporre al centro dello spazio di allenamento numerose bottiglie di plastica di diversa dimensione (potrete farne portare di vuote dagli atleti). I ragazzi si dispongono lungo il perimetro.

Esecuzione: al via gli atleti devono fare 10 saltelli sul posto e poi correre a prendere una bottiglia per riportarla alla propria postazione. Prima di tornare nuovamente a recuperare un'altra bottiglia, devono fare altri 10 saltelli sul posto, e così via.

Alla fine del tempo dato, o terminate le bottiglie, l'istruttore verifica quante bottiglie sono state raccolte e stilerà una classifica.

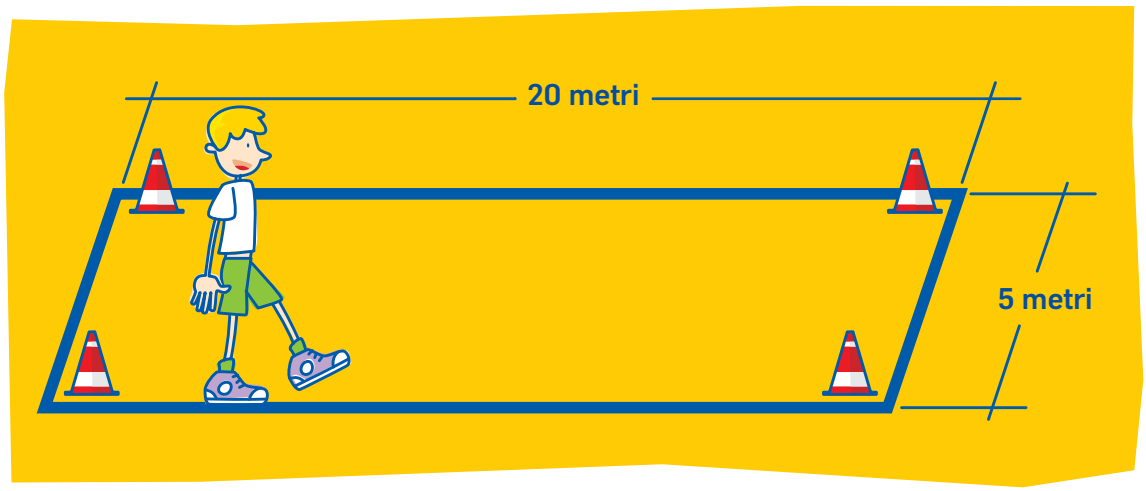
Un'interpretazione del gioco prevede che, come tra un recupero e l'altro delle bottiglie il gioco richiede di saltellare, anche normalmente nella vita quotidiana e sportiva bisogna bere spesso e soprattutto prima, durante e dopo gli allenamenti: l'acqua deve accompagnare le nostre azioni sportive!

Test atletico

Proponiamo ora un altro test semplice che è possibile fare anche in palestra; l'unico vincolo è che bisogna avere a disposizione almeno 30 metri di rettilineo. È un test importante molto usato in tutto il mondo, si chiama "test del cammino dei 6 minuti" e consiste nel camminare per 6 minuti cercando di percorrere più metri possibile. Si può camminare veloce, ma non correre!

Questo test può essere utile come avviamento motorio e soprattutto per far raggiungere la giusta concentrazione e collaborazione dei ragazzi per poi seguire il resto dell'allenamento.

Come per il test del salto in lungo da fermo, anche in questo caso è consigliabile ripetere il test alla fine del percorso formativo.



La fiducia fa gruppo

Terza serie di allenamento

Ci proponiamo in questo caso di fortificare un'abitudine che fa bene al singolo e a tutto il gruppo. Per tutti gli allenamenti della stagione dovremo cercare di fare una cosa molto semplice, forse ripetitiva e meccanica ma importante: durante il gioco finale, durante la partita, durante un esercizio, tutte le volte che il mio compagno sbaglia un gesto, un passaggio, una parata, un colpo, un movimento cerco di non innervosirmi. In quelle occasioni bisogna sforzarsi di pensare qualcosa del genere: "Il mio compagno non ha sbagliato volontariamente. Anche lui vuole fare bene le cose, ma non sempre riesce". Non basta: oltre a pensare devo anche agire comunicandogli che la mia fiducia in lui non è svanita. Appena lo incrocio, gli faccio un gesto di incoraggiamento (ad esempio "batto il 5").

È un gesto semplice che in alcune discipline sportive è più diffuso che in altre e che permette di ricevere la carica da tutti i compagni e di sentirsi sempre ben accettati dal gruppo.

Mangiare al momento giusto

E adesso un gioco a tema alimentazione per far comprendere adeguatamente la tempistica del pasto rispetto a quella dell'allenamento.

Mangiare è importante per provvedere al fabbisogno energetico del nostro organismo e, quando si fa attività fisica, si consuma più energia del normale. Quindi il "rifornimento" deve essere adeguato. Il problema è "quando" rifornirsi.

Devo mangiare (certamente!), ma non devo mangiare a ridosso dell'inizio dell'attività fisica: l'abitudine di fare attività motoria subito dopo i pasti (perché si crede di digerire meglio) è un grave errore. Quando mangio, il cibo viene digerito e il sangue si concentra nell'apparato digerente per aiutare gli organi e per acquisire le sostanze energetiche. Se in quel momento si inizia un'attività fisica, si sottrae un'ingente quota di ossigeno all'apparato digerente per dirottarlo ai muscoli che sono sollecitati dall'attività motoria.

Quindi è bene consumare i pasti principali almeno 2 ore prima di fare un allenamento o una gara, mentre per consumare uno spuntino bastano 60-90 minuti prima: in questo modo l'energia viene completamente prelevata dalla digestione ed è già disponibile per i muscoli.

Gioco: mangia e aspetta

Organizzazione: disporre i ragazzi in uno spazio ampio allineandoli lungo una linea.

Esecuzione: i ragazzi sono in posizione supina, al via eseguono 10 addominali, si rialzano subito e fanno uno scatto di circa 10 metri verso una linea opposta; arrivati qui, si sdraiano, compiono nuovamente 10 addominali, si rialzano e tornano alla precedente postazione. Questo circuito ininterrotto non può essere ripetuto molte volte.

Dopo un adeguato riposo o nell'allenamento successivo potrete rifare

la prova, questa volta ponendo 10 secondi di riposo dopo ogni serie di addominali e prima di ogni scatto di 10 metri. In questa versione i ragazzi riusciranno in modo evidente a proseguire per più serie.

Alla fine dell'attività l'istruttore farà riflettere i ragazzi stabilendo un'analogia tra l'esercizio compiuto e le abitudini alimentari: se subito dopo il pasto (addominali) non osservo una pausa, il mio rendimento sarà poco efficace (minor numero di ripetizioni).

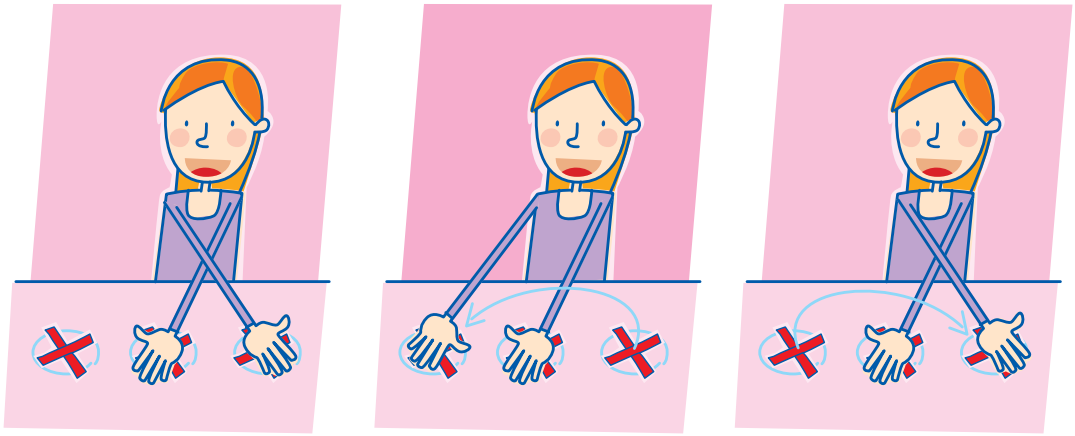
Test atletico

Proponiamo un test-gioco a livello motorio: il plate tapping. Serve per valutare la coordinazione, la velocità, la resistenza e la concentrazione. Qui proponiamo una versione personalizzata, più duttile ai diversi contesti del nostro sistema sportivo.

L'atleta sta accovacciato a terra o seduto davanti a un tavolo. L'istruttore disegna per terra tre X con del nastro adesivo, come mostrato nello schema. Le X distano 50 cm (centro-centro).

L'atleta deve toccare le X ripetutamente tenendo una mano ferma e muovendo solamente l'altra da una X all'altra (quindi le braccia saranno prima parallele e subito dopo incrociate). L'atleta deve continuare questa dinamica per 20 secondi (se ha 6-7 anni) o per 40 secondi (se ha 8-13 anni): l'istruttore conta quanti tocchi vengono eseguiti.

Velocità e coordinazione sono indispensabili per svolgere questo esercizio, che può essere ripetuto alla fine del percorso formativo.



Cooperare per vincere

Quarta serie di allenamento

In questa serie di allenamento ci soffermiamo su un'idea importante per lo sport, ma fondamentale anche per la vita: la cooperazione.

Gioco: Staffetta per tutti

Questo gioco, a differenza della staffetta in cui si corre verso un punto per tornare indietro e dare il via al compagno, propone una sfida multi-stage.

Organizzazione: in base al numero dei ragazzi, preparare dei percorsi rettilinei. Ogni percorso viene suddiviso in segmenti, all'inizio dei quali avviene il "cambio" e dove si posiziona un atleta.

Esecuzione: in corrispondenza dell'inizio di un segmento viene effettuata una specifica richiesta motoria (slalom, saltelli, corsa, andatura quadrupede, palleggio...).

Ogni atleta, percorrendo il suo tratto nel migliore dei modi, deve portare il compagno successivo in posizione vantaggiosa rispetto agli altri partecipanti.

A differenza delle staffette classiche, in questo tipo di prova cooperativa si evidenzia meno la difficoltà o la debolezza di un elemento del gruppo che correndo da solo contro un altro potrebbe palesare evidenti mancanze. La percorrenza per un tratto limitato permette meno errori e quindi gratifica di più gli atleti. Inoltre, eseguendo diverse prove e scambiando le posizioni dei ragazzi lungo il tragitto, ognuno può scoprire dove è più bravo e veloce e ritagliarsi il suo ruolo all'interno del gruppo per il bene comune!

Un piccolo accorgimento: nei limiti del possibile, è bene creare più di due gruppi; in questo modo non ci sarà una sola squadra perdente ma la "sconfitta" sarà divisa su più atleti e passerà inosservata.

Questo gioco si presta bene anche a essere utilizzato come avviamento motorio sia dal punto di vista cardiovascolare sia dal punto di vista degli stimoli coordinativi.

Attento a quando mangi!

Uno dei messaggi fondamentali da trasmettere ai giovani atleti è quello di non saltare la colazione e di ricordarsi che durante la giornata bisogna consumare 5 pasti: 3 principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini (spuntino al mattino e merenda al pomeriggio).

Gioco: il Piatto largo

Organizzazione: all'interno dello spazio di allenamento creare con coni bassi 5 cerchi (corrispondenti al numero di pasti giornalieri): 3 cerchi grandi e 2 cerchi più piccoli. I cerchi sono disposti alternativamente.

Esecuzione: i ragazzi corrono a bassa intensità per tutta l'area disponibile. Quando sentono l'istruttore pronunciare le parole "colazione", "pranzo", "cena" devono raggiungere velocemente uno dei tre cerchi grandi e fare un giro veloce attorno ad esso. Analogamente, quando sentono "spuntino" o "merenda" devono cercare i cerchi più piccoli e fare all'interno di essi 10 saltelli a piedi uniti.

Gioco: Uria che non Passi

Proponiamo un'esercitazione che non ha accenti particolari sull'aspetto motorio individuale, bensì sull'organizzazione motoria del gruppo.

Organizzazione: disporre i ragazzi a coppie. Un componente della coppia va al centro dello spazio di allenamento e viene bendato, mentre il suo compagno rimane sul perimetro cambiando posizione. Tutte le coppie giocano contemporaneamente.

Esecuzione: al segnale convenuto, ogni ragazzo del perimetro deve chiamare il suo compagno usando solamente il nome di battesimo, in modo da far intuire la propria posizione e con l'obiettivo di farsi raggiungere. L'allenatore starà all'interno dello spazio per evitare spiacevoli scontri.

Dopo aver invertito i ruoli e avendo fatto un'altra sessione di gioco, si rifletterà tutti insieme sul fatto che, nella confusione generale, l'obiettivo del gioco è stato raggiunto da pochi o comunque è stato centrato con fatica.

Quando ci si allena, è richiesto di osservare un atteggiamento adeguato e rispettoso, raccolto e cooperativo per lavorare insieme con efficienza: per lavorare insieme ci vuole il clima giusto, con il disordine non si ottiene nulla!

Benessere collettivo

Quinta serie di allenamento

Il percorso di costruzione del benessere intende far scoprire l'importanza di tutti, ognuno con i suoi limiti e i suoi pregi, con le sue difficoltà e i suoi punti di forza.

Gioco: una caccia di squadra

Organizzazione: in uno spazio abbastanza vasto ma delimitato, un atleta (il "cacciatore") ha il compito di colpire con una palla i compagni (che sono liberi di muoversi per scappare).

Il cacciatore può fare solo 3 passi con la palla in mano.

Esecuzione: al via, ha inizio la "caccia". Chi viene colpito, deve sedersi a terra e può interagire con il cacciatore ricevendo un passaggio e restituendo la palla. Scopo di questo "aiuto" è rendere più dinamica la "caccia" attraverso un lavoro di "sponda".

Variando il numero di palloni/cacciatori e le possibilità di offesa dei compagni, è possibile modulare lo sforzo dei ragazzi e quindi agire sul livello di attività motoria.

Questo semplice gioco permette di capire che non si vince da soli, che tutti sono utili anche se meno capaci di me e che, se ben organizzati e collaborativi, si ottengono ottimi risultati.

I nutrienti scendono in campo

Come funzionano i nutrienti? Si può provare a spiegarlo usando delle metafore: i grassi sono ricchi di proprietà nutritive ma un po' pesanti, le proteine sono leggere ma servono a costruire, i carboidrati sono rapidi e forniscono energia velocemente. Una piccola precisazione: i grassi vengono talvolta "demonizzati", in realtà non bisogna dimenticare che rappresentano un'ottima fonte energetica e sono fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo; in ogni caso, vanno scelti bene (ad esempio la frutta secca, gli oli vegetali o quelli del pesce), mentre diventano dannosi se si eccede con le quantità o li si assume di bassa qualità (come quelli provenienti da carni e latticini).

La prossima esercitazione permette di fissare questi concetti attraverso un'esperienza concreta.

Gioco: alimenti, che portenti!

Organizzazione: gli atleti devono correre lentamente in uno spazio stabilito.

Esecuzione: quando viene urlato il nome "grassi", tutti devono raggomitolarsi in terra e rotolare come tante palline. Alla parola "proteine" devono saltellare leggiadri per il campo. Alla parola "carboidrati" devono correre il più rapidamente possibile.

Una prova simpatica che consente anche di modulare l'avviamento motorio secondo le esigenze.

Gioco: oggi cambio sport

Questa proposta sportiva punta sul fattore "sorpresa". L'istruttore, se possibile, porta all'aria aperta i suoi atleti e si improvvisa allenatore di un altro sport, proponendo loro un'attività inaspettata e diversa da quella che abitualmente fanno durante gli allenamenti.

Giocare all'aria aperta è sempre piacevole e sorprendere i ragazzi con esperienze nuove è una piccola "trasgressione" che serve a incuriosirli e ad attirare la loro attenzione. Si può anche giustificare questa seduta speciale di allenamento, dicendo che molti sportivi professionisti si allenano a volte in modi e con mezzi diversi dalla disciplina sportiva che praticano durante l'anno.

Qui termina il nostro cammino verso il benessere dei giovani atleti: un piccolo tratto di strada per aiutare i ragazzi a diventare grandi dentro il vasto ambito del benessere. Avremo centrato l'obiettivo e li avremo resi consapevoli dell'importanza dell'attività fisica, di alcune proprietà dei cibi, dell'importanza di certe abitudini alimentari, degli atteggiamenti positivi di convivenza civile e collaborazione, del valore dell'individuo all'interno di un gruppo e del gruppo come insieme armonico e coeso di individui.

Insomma del loro benessere sportivo, alimentare e psicologico!

Diventa il tuo atleta preferito.

Campagna CONI RAGAZZI "Diventa il tuo atleta preferito"

CONI
a cura dell'Ufficio Strategia e Responsabilità Sociale
Segreteria operativa: coniragazzi@coni.it

COMITATO SCIENTIFICO
Gianfranco Beltrami (direttore scientifico)
Nicola Lovecchio (area motoria)
Francesco Pasqualoni (area alimentazione)
Francesco Riccardo (area psicologia)

REALIZZAZIONE EDITORIALE
Iniziative Speciali di De Agostini Libri S.p.A.

Testi e supervisione pedagogica
Nicola Lovecchio

Iconografia: DeA Picture Library, Shutterstock
Layout: Espressioni Digitali
Illustrazioni: Andrea Astuto

© Comitato Olimpico Nazionale Italiano
Piazza Lauro de Bosis, 15 00135 - Roma
© 2016 De Agostini Libri S.p.A. Novara

Stampa: Grafikarte, Roma - 2016

Campagna promossa da:

Ministero della Salute

ITALIA CONI

www.coniragazzi.it

coninews @coninews