

**CENTRO MEDICO
ALASSIO *in* SALUTE**

**SEZIONE DI
MEDICINA DELLO SPORT**

PROGETTO DI FORMAZIONE-INTERVENTO

PROGETTO CALCIO

per una pratica sportiva sana e consapevole

Responsabili

Dott. Francesco Bogliolo

Dott. Gabriele Traverso

Segreteria

Sig.ra Patrizia Pellizer



CHI SIAMO

AlassioSalute è un polo di erogazione delle cure primarie (medicina generale e pediatria di libera scelta) che rappresenta il fulcro dei servizi sanitari per i medici del territorio ed il punto di incontro organizzativo-professionale tra la medicina generale e l'ospedale, sviluppando sinergie nell'erogare prestazioni complesse di qualità. Le attività di AlassioSalute vedono il cittadino al centro del sistema e l'organizzazione del lavoro è modulata per allocare al meglio le risorse umane ed economiche al fine di ottenere il miglior risultato possibile in termini di salute e di risparmio.

- **Reception** intesa come punto di accoglienza che rappresenta il biglietto da visita della struttura ed il punto nevralgico del sistema indirizzando l'utente verso i percorsi ottimali e rispondendo ad ogni esigenza, (sanitaria, burocratica e/o informativa), in tempo reale
- Attività convenzionata di **medicina generale e pediatria**
- Attività specialistica in intramoenia ed in libera professione
- **Cartella clinica informatizzata** con gestione in rete del data base di tutti i pazienti
- **Centro unico di prenotazione**
- **Centro prelievi**
- **Ambulatorio di igiene pubblica**
- **Ambulatori per patologia** gestiti dai MMG, anche in collaborazione con specialisti, nell'ambito dell'applicazione dei percorsi di cura (diabete, rischio cardiovascolare, osteoartrosi, prevenzione oncologica, malattie dermatologiche, ect.) e con l'ausilio, ove necessario, della telemedicina
- **Diagnostica cardiologica di primo livello**, supportata da servizio di telemedicina ed integrata da cardiologo specialista
- **Diagnostica ecografica multidisciplinare di primo livello**
- **Ambulatorio attrezzato** per terapie parenterali, medicazioni e piccola chirurgia
- **Continuità assistenziale** intesa come ambulatorio di primo soccorso con presenza di personale medico con orario continuato. (*Apertura per 10 ore al giorno, 7 giorni su 7*)

Lo staff di AlassioSalute si compone di:

- 9 medici di medicina generale convenzionati
- 20 medici specialisti in libera professione e/o intramoenia
- 2 pediatri
- 2 fisioterapista in libera professione
- 1 psicologo in libera professione
- 2 infermiere
- 5 operatrici per la gestione dell'attività di segreteria
- 1 segretaria amministrativa



Nel 2008, al piano superiore di Alassio Salute, viene inaugurato il progetto *AlassioIn-Salute*: struttura dedicata alla promozione di un centro odontoiatrico e di uno spazio medico fisioterapico, entrambi all'avanguardia, proposti agli utenti con la formula low coast.

La stretta collaborazione tra la struttura di Alassio Salute ed i diversi professionisti permette la presa in carico globale delle problematiche del paziente, una mirata attenzione alla prevenzione e, non ultimo, l'applicazione della filosofia della presa in carico globale dell'utente.

IL CENTRO ODONTOIATRICO

Centro odontoiatrico che si avvale di professionisti specializzati, in grado di utilizzare tecnologie avanzate, quindi in grado di erogare attività in ogni settore dell'odontoiatria.

- Visite preventive
- Igiene orale e prevenzione generale
- Sbiancamento ed estetica dentale
- Terapia conservativa
- Pedodonzia
- Endodonzia
- Paradontologia
- Gnatologia
- Protesi dentale
- Chirurgia odontoiatrica generale
- Chirurgia implantare
- Ortodonzia



IL CENTRO FISIOTERAPICO



Struttura medico-fisioterapica all'avanguardia nel settore della rieducazione funzionale ortopedica, traumatologica, reumatica e neuromotoria. Si avvale di macchinari sofisticati e personale qualificato in grado di effettuare trattamenti di riabilitazione, terapia fisica ed osteopatia. La stretta collaborazione all'interno della struttura tra ortopedici, fisiatra e fisioterapisti e tutto il personale medico permette di allargare la possibilità di intervento qualunque sia il problema presentato dal paziente.

Nel centro si svolgono:

- Visite fisiatriche
- Valutazione posturale
- Riabilitazione
- Manipolazioni
- Massaggi terapeutici
- Terapia fisica quale laserterapia, elettroterapia, tecarterapia, ultrasuonoterapia, magnetoterapia, onde d'urto.
- Ecografie muscolo-scheletriche
- Attività motorie guidate in palestra
- Visite ortopediche, pediatriche, neurochirurgiche, neurologiche, reumatologiche
- Terapia del dolore

ALASSIO *in* SALUTE SPORT LA MEDICINA PER UNO SPORT SANO E CONSAPEVOLE

IL SENSO DEL PROGETTO CALCIO

Alassiosalute è giunta a proporre, nell'ambito delle sue attività generali e di specialità, una **Unita' di Medicina dello Sport**.

Intendiamo la **Medicina dello Sport** come una medicina preventiva che tiene in considerazione, al di là dell'aspetto fisico-sportivo, anche tutte quelle componenti di salute che contribuiscono ad una buona riuscita della prestazione agonistica.

E' quindi fondamentale, oltre che valutare e di conseguenza certificare la buona condizione fisica di un soggetto che si avvicina allo sport, anche prendersi cura degli aspetti generali della sua salute per fornirgli le indicazioni più corrette affinché possa godere della attività fisica senza alcun rischio.

E' stata quindi creata una equipe di professionisti che operando in perfetta sinergia ed in stretta collaborazione con i medici di medicina generale di AlassioSalute, sono in

grado di prendersi cura di chiunque voglia avvicinarsi allo sport in piena sicurezza. Fanno parte di questa squadra un cardiologo specialista in medicina dello sport, uno specialista fisiatra, medici specialisti ortopedici, gli odontoiatri, i fisioterapisti che operano nella struttura riabilitativa di AlassioSalute, una dietista, uno psicologo, un preparatore atletico.

LA PRIMA MISSION

Il Centro Medico Alassio Salute e la Polisportiva BAIA DEL SOLE, nonché gli atleti dell'ANDORA CALCIO sono attualmente partner in un grande progetto di collaborazione nell'interesse dello sport e della salute, rivolta soprattutto agli atleti più giovani delle due società.

Gli atleti delle due società sportive coinvolte stanno usufruendo di una assistenza medica a 360 gradi a cura degli specialisti di Alassio Salute:

- visita medico sportiva annuale
- valutazione cardiologica
- prevenzione odontoiatrica
- consulenza dietologica
- assistenza fisioterapica
- consulenza psicologica

L'obiettivo è quello di prendersi cura dei piccoli atleti in modo globale, non tralasciando alcun aspetto in campo sanitario e di prevenzione in uno dei periodi, quello dello sviluppo psico-fisico, più delicati nella vita di una persona. Crediamo che la sinergia tra i vari operatori ed il lavoro in équipe possano rappresentare una strategia vincente per assicurare a bambini, ragazzi ed alle loro famiglie serenità, buona salute ed una sana attività fisica.

E' evidente quali siano gli elementi che concorrono alla prevenzione medica: visita medico sportiva e valutazione cardiologica in primis. Altrettanto evidente il ruolo del preparatore atletico, di supporto o diretto responsabile dei programmi di preparazione non solo strettamente legati allo sport praticato.

Riteniamo però che la proposta di **ALASSIOINSALUTESPORT** possa rappresentare un valore aggiunto per la particolarità degli approcci previsti.

APPROCCIO DIETISTICO

Nell'ultimo decennio, a livello mondiale l'obesità e' diventata una vera e propria epidemia, interessando anche un terzo della popolazione pediatrica. L'obesità è una malattia multifattoriale, in cui la componente genetica contribuisce per circa il 25-30%, ma anche quella ambientale e le abitudini di vita, in particolare quelle alimentari, sono altrettanto importanti. Anche nei paesi in via di sviluppo, la dieta sempre più calorica e lo stile di vita sedentario, hanno avuto conseguenze rilevanti. E' fondamentale che una corretta alimentazione sia direttamente correlata ad un corretto stile di vita quindi ad un corretto benessere generale. E' necessario possedere le giuste informazioni per un comportamento alimentare corretto a cominciare dall'età evolutiva soprattutto se il bambino e' impegnato in ambito sportivo.

L'équipe sanitaria di ALASSIOSALUTE propone per lo staff tecnico un programma formativo in ambito dietologico che comprende diversi incontri nel corso dell'anno con personale qualificato, con l'obiettivo di fornire gli elementi necessari per una adeguata gestione dell'alimentazione.

Anche per i piccoli atleti sono previsti una serie di incontri che, attraverso il gioco, serviranno ad avvicinarli agli alimenti, al loro valore nutrizionale e al loro corretto utilizzo.

In pratica, i piccoli a grandi atleti vengono monitorati (direttamente o attraverso il coinvolgimento dei genitori) sulle abitudini alimentari dell'arco della giornata.

Sulla base di accertamenti strumentali ed eventuali esami ematochimici, si individuano poi le maggiori carenze legate soprattutto agli stili e alle abitudini alimentari.

La dietista provvederà quindi alla valutazione personalizzata ei dati emersi, proponendo di conseguenza una tabella alimentare personalizzata.



Tecnica impedenziometrica

La misurazione della impedenza corporea, è una delle tecniche attualmente più usate ed affidabili per la determinazione della composizione corporea.

Si basa sul fatto che l'acqua è un buon conduttore di corrente elettrica, mentre il grasso è un isolante quasi perfetto. Poiché la massa magra corporea (Fat Free Mass – FFM) è costituita prevalentemente da acqua, determinando il contenuto di acqua nell'organismo, è possibile risalire facilmente al contenuto di FFM, e quindi al contenuto di massa grassa (FAT).

Allo scopo, viene utilizzato un apparecchio chiamato Impedenziometro, che negli apparecchi più moderni è rappresentato da una pedana metallica (il piatto base della bilancia), e dai braccetti, che misurano la resistenza che il corpo oppone al passaggio di una corrente debolissima e ad altissima frequenza.

Dal valore della impedenza corporea, tramite alcuni algoritmi e con l'ausilio del computer, si risale al contenuto di acqua corporea, di massa magra, di massa grassa, ed al metabolismo basale del paziente.

Nel corso di qualunque terapia dietetica, è fondamentale tenere sotto controllo la composizione corporea del paziente. Ogni dieta infatti comporta un deficit calorico ed un'alterazione del metabolismo a cui l'organismo fa fronte utilizzando (e quindi "bruciando") il tessuto adiposo. Tuttavia può capitare che in alcune condizioni, venga catabolizzata anche la massa muscolare (massa magra). A questo punto, bisogna essere pronti ad arrestare tale processo modificando l'alimentazione assegnata.

APPROCCIO ODONTOIATRICO

Nel corso degli ultimi anni la prevenzione in odontoiatria, come in tutte le branche della medicina, ha assunto un'importanza sempre maggiore. **L'educazione alla salute orale e all'igiene alimentare, associate ad un controllo costante da parte dell'odontoiatra sono la miglior difesa contro la patologia orale più diffusa nei bambini e cioè la carie.**

Gli odontoiatri di ALASSIOSALUTE, nell'ambito dei progetti in partnership, mettono a disposizione di bambini e ragazzi **un programma di prevenzione che comprende l'educazione alla corretta igiene orale mediante incontri formativi, una visita annuale per l'intercettazione precoce del danno ai tessuti dentali e di eventuali problemi funzionali che necessitino di cure ortodontiche ed una seduta di fluoro profilassi.**

APPROCCIO PSICOLOGICO

Ci sono due modi per applicare la psicologia allo sport. Uno si riferisce alla valutazione delle attitudini sportive, nel tentativo di individuare le abilità e talenti. L'altro ha un approccio più globale, alla persona; e indipendentemente dallo sport scelto, valorizza le motivazioni, gli stili di vita, l'equilibrio psichico, la concentrazione e tanto altro ancora. Proprio per fare in modo che ciò che si impara a livello sportivo possa servire nella vita di tutti i giorni, anche fuori dal campo.

Si intende promuovere un progetto di salute psicologica applicato allo sport: i bisogni e le emozioni, la gestione dell'entusiasmo e della rabbia, la tolleranza alle frustrazioni e la spinta a migliorarsi, secondo l'ottica cooperativa che ogni sport di squadra deve saper garantire.

Per gli atleti più giovani, in via di autonoma costruzione della propria identità, non è sempre utile intervenire direttamente su di loro. E' essenziale invece poter "informare" e "formare" gli staff tecnici e gestionali, le équipes di riferimento; ma anche i genitori e i familiari che più di altri seguono l'attività sportiva dei giovani. Famiglia e staff rappresentano l'ambiente" del giovane o giovanissimo atleta: ed è da quell'ambiente che bambine e bambini, ragazze e ragazzi, imparano ciò che è, per loro, l'oggi e il domani di ogni loro performance sportiva. Imparando anche regole e significati, autonomia e relazioni, indipendenza e cooperazione, salute fisica e psichica: praticamente, quasi tutto ciò che serve nella vita

Per realizzare il progetto di salute psicologica nelle aree di collaborazione tra Alassio In Salute e gli staff dirigenziali e tecnici, sono previsti 3 incontri (di 1 ora ciascuno) nel corso dell'anno: uno nel primo autunno, il secondo in primavera, il terzo alla fine dell'anno agonistico.

PRIMO INCONTRO

Nel corso del primo incontro, verranno dettagliate, con l'ausilio di schede tecniche di facile consultazione consegnate ai partecipanti, i significati del comportamento agonistico, del comportamento cooperativo, dell'abilità motoria e delle relazioni. Attraverso alcuni semplici esempi, i tecnici acquisiranno le modalità più adeguate per utilizzare la scheda di monitoraggio.

SECONDO INCONTRO

Nell'incontro di metà anno, sarà possibile verificare la modalità di compilazione di alcune schede, riservando una particolare attenzione a quegli allievi che mostrano specifiche difficoltà. Se ci saranno specifiche richieste in tal senso, potrà anche essere concordata una presentazione rivolta ai genitori, per un efficace coinvolgimento nelle pratiche svolte presso l'Associazione Sportiva.

TERZO INCONTRO

Sarà possibile, in chiusura d'anno, verificare l'andamento dei singoli allievi e valutare l'andamento generale dei percorsi sportivi e agonistici della Società, anche concentrando la propria attenzione sulle situazioni che, nel bene o nel male, potrebbero avere un interesse specifico per programmare il successivo anno di attività.

RESTA INTESO CHE, TRA I DIVERSI INCONTRI, PER PARTICOLARI ESIGENZE, POTRANNO ESSERE ORGANIZZATE ULTERIORI INIZIATIVE IN RISPOSTA A NECESSITÀ CHE EMERGERANNO IN CORSO D'ANNO.

NEL PROSIEGUO VENGONO RIPORTATE ALCUNE SCHEDE DI ESEMPIO SUL MONITORAGGIO DI ASPETTI COMPORTAMENTALI LEGATI ALLA PRATICA DEL CALCIO.



SCHEDA INDIVIDUALE DI OSSERVAZIONE DI

AVVERTENZE E ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

La scheda che viene presentata **non intende assolutamente valutare gli allievi sottoposti ad osservazione**: anzi, è un monitoraggio tendente ad analizzare **solo** le azioni ed i comportamenti, evitando qualunque interpretazione sulla personalità del minore, peraltro impossibile con strumenti di questo genere. Attraverso le 4 aree prescelte, sarà invece possibile evidenziare le variazioni comportamentali legate alle performances, il logico (e fisiologico) alternarsi dei picchi di rendimento, la naturale evoluzione delle componenti che caratterizzano l'osservazione che viene proposta. Nello specifico, le modalità attraverso le quali l'osservazione dovrà essere effettuata sono le seguenti:

AREA 1 – AREA DEL COMPORTAMENTO AGONISTICO

Rileva la determinazione, l'attenzione alle istruzioni, il rispetto delle regole, la capacità di orientarsi verso un risultato positivo, il rispetto per sé, i compagni e gli avversari, pur con la "grinta" necessaria per la prestazione richiesta, anche se non strettamente agonistica.

AREA 2 – AREA DEL COMPORTAMENTO COOPERATIVO

Consente di evidenziare le competenze sociali in ambito sportivo, orientate soprattutto alla finalizzazione di attività sportive di squadra. Permette di osservare e monitorare la capacità di unire la motivazione personale alle necessità del gruppo, socialmente inteso.

AREA 3 – AREA DELLA ABILITA' MOTORIA

Il movimento e la mobilità del corpo dipendono da diversi fattori, che sono condizionati molto spesso da agi o dis-agi in ambito psicologico. L'osservazione si riferisce alle abilità motorie, all'equilibrio, alle competenze legate alla coordinazione e alla variabilità dei movimenti.

AREA 4 – AREA DELLE RELAZIONI CON LO STAFF TECNICO

Sapersi relazionale con lo staff non ha soltanto funzioni di ordine e di disciplina (tattica, di allenamento, ecc.), ma consente anche di evidenziare come l'allievo sia competente nell'accettare, comprendere ed elaborare gli stimoli forniti dai tecnici.

*NOTA ALLA COMPILAZIONE: la scheda è strutturata su **due allenamenti settimanali per 16 settimane consecutive** (circa 4 mesi): il periodo che intercorre tra un incontro e quello successivo con lo staff tecnico. Nello spazio per il nominativo, nel pieno rispetto delle attuali norme sulla privacy, è opportuno inserire una sigla, utilizzando poi lo schema seguente per correlare nome e cognome con la sigla prescelta. Ovviamente, il foglio che segue deve essere custodito in forma riservata dal responsabile del settore tecnico. Per ogni seduta di allenamento e per un massimo di due volte la settimana verrà segnata nella scheda personale la valutazione attribuita al singolo allievo: se gli allenamenti dovessero superare il numero di due a settimana, verranno indicate le valutazioni dei primi due allenamenti. In caso di assenza, deve essere sbarrata la colonna relativa all'allenamento mancante. La scheda siglata per ogni allievo verrà poi utilizzata per analizzare le attitudini comportamentali in ambito psicologico-sportivo in ogni singolo allievo.*

AREA DEL COMPORTAMENTO AGONISTICO

		Set.1		Set.2		Set.3		Set.4		Set.5		Set.6		Set.7		Set.8		Set.9		Set.10		Set.11		Set.12		Set.13		Set.14		Srt.15		Set.16	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Molto deciso	7	Green																															
Abbastanza deciso	6	Green																															
Sufficientemente deciso	5	Green																															
Variabile	4	Yellow																															
Piuttosto indeciso	3	Yellow																															
Molto indeciso	2	Yellow																															
Particolarmente indeciso	1	Red																															

AREA DEL COMPORTAMENTO COOPERATIVO

		Set.1		Set.2		Set.3		Set.4		Set.5		Set.6		Set.7		Set.8		Set.9		Set.10		Set.11		Set.12		Set.13		Set.14		Srt.15		Set.16	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Molto evidente	7	Green																															
Abbastanza evidente	6	Green																															
Sufficientemente evidente	5	Green																															
Variabile	4	Yellow																															
Piuttosto incerto	3	Yellow																															
Molto incerto	2	Yellow																															
Particolarmente incerto	1	Red																															

AREA DELLA ABILITA' MOTORIA

		Set.1		Set.2		Set.3		Set.4		Set.5		Set.6		Set.7		Set.8		Set.9		Set.10		Set.11		Set.12		Set.13		Set.14		Srt.15		Set.16	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Molto abile	7	Green																															
Abbastanza abile	6	Green																															
Sufficientemente abile	5	Green																															
Variabile	4	Yellow																															
Piuttosto incerto	3	Yellow																															
Molto incerto	2	Yellow																															
Particolarmente incerto	1	Red																															

AREA DELLE RELAZIONI CON LO STAFF TECNICO

		Set.1		Set.2		Set.3		Set.4		Set.5		Set.6		Set.7		Set.8		Set.9		Set.10		Set.11		Set.12		Set.13		Set.14		Srt.15		Set.16	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Molto disponibile	7	Green																															
Abbastanza disponibile	6	Green																															
Sufficientemente dispon.	5	Green																															
Variabile	4	Yellow																															
Poco disponibile	3	Yellow																															
Molto indisponibile	2	Yellow																															
Particolarmente indispon.	1	Red																															

PROGETTO OPERATIVO

Lo staff di Alassio In Salute Sport è in grado di garantire, alle Società Sportive, un approccio olistico e ragionato alle esigenze di uno sport sano e consapevole.

In ambito calcistico, proprio dove servono doti individuali (abbinate ad adeguate competenze tecniche) insieme con comportamenti cooperativi, l'approccio medico sportivo vale per garantire una attività sana, facendo diventare lo sport una vera palestra di vita: ovviamente, sana.

L'integrazione dell'équipe, attiva in ogni azione diretta all'utenza, nel caso dello sport richiede un nucleo di specialisti di alta professionalità, insieme con una struttura in grado di garantire un luogo gradevole, attrezzato, accogliente.

Gli specialisti di Alassio In Salute Sport possono garantire presenze continue, alta preparazione, contatto continuo con gli staff tecnici e con organismi delle Federazioni interessate.

Il presente progetto ha esclusivamente la funzione di proporre, a grandi linee, un metodo, che potrà essere presentato nelle sedi opportune per ogni eventuale necessità di chiarimento.

Per ulteriori informazioni e contatti, i recapiti sono i seguenti:

www.lassiosalute.it

www.lassioinsalute.it

www.lassioinsalutesport.it

Dott. Francesco Bogliolo

- +393356132402
- bogliolo@lassiosalute.it