



Servizio Sanitario – Regione Sardegna  
**Azienda U.S.L. n.7 Carbonia**



# sport tra mente e corpo



una guida attraverso le risorse sportive del  
Sulcis- Iglesiente

*"Un atleta ha un solo modo per realizzare pienamente la propria libertà: lottare liberamente per vincere"*  
*Pier Paolo Pasolini*



*Si ringraziano per la preziosa collaborazione alla stesura dell'opuscolo: Ettore Broi, Ignazio Cossu, Marco Massenti, Clementina Matteo, Sebastiana Mulas, Roberta Silanos, Rita Sireus*



## Sommario

---

Presentazione 5

Medicina dello Sport

Psicologia dello Sport

Le Società sportive  
del Sulcis-iglesiente

Coupon Sanitario





## PRESENTAZIONE



Questo opuscolo rappresenta il primo momento informativo della campagna di sensibilizzazione allo sport, in riferimento a quanto stabilito dalla normativa presente nel Piano Sanitario Nazionale per il triennio 1998-2000.

Il progetto che è nostra intenzione presentarVi è relativo allo sviluppo dell'attività sportiva nel Sulcis-Iglesiente.

Il *Servizio di Medicina Sportiva* e ed il *Servizio Psicosociale* della Azienda U.S.L. n 7, hanno realizzato quest'opuscolo informativo, al fine di fornire alcune nozioni di base relative sia alla Psicologia che alla Medicina dello Sport, utili a tutti coloro che riteniamo destinatari di tale progetto.

Nella prima sezione troverete alcuni chiarimenti in riferimento ai principali ambiti di competenza della Medicina dello Sport, con particolare riferimento all'attività svolta dal Servizio.

La seconda parte è invece relativa alla Psicologia dello Sport; in essa sono riportate le attività dello Psicologo dello Sport, gli strumenti di cui si avvale per la valutazione della personalità dell'atleta nonché gli obiettivi principalmente perseguiti nello svolgimento di tale attività.

Infine è stata nostra intenzione fornire un elenco delle società sportive presenti nel Sulcis-Iglesiente con relativi indirizzi.

Allegato in appendice troverete un coupon sanitario che, se presentato al Servizio di Medicina Sportiva dell'Ospedale Fratelli Crobu, vi consentirà di usufruire gratuitamente di una visita medico-sportiva e di una consulenza psicologica.

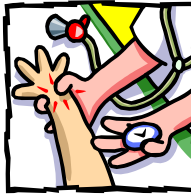


*Giovanni M. Angioy*  
*Salvatore Blanco*

## LA MEDICINA DELLO SPORT



La Medicina dello Sport riunisce l'insieme di conoscenze scientifiche riguardanti lo sport ed i suoi riflessi sull'uomo. Si può pertanto affermare che la sua definizione comprende quelle nozioni mediche, teoriche e



pratiche che esaminano l'influenza dello sport, dell'allenamento e della mancanza di esercizio su persone sane e malate di ogni fascia d'età, in modo tale da ottenere conoscenze utili per la medicina preventiva, per la terapia, per la riabilitazione e per migliorare la performance dell'atleta stesso.

Il *Servizio di Medicina dello Sport* della Azienda U.S.L. n°7 opera assiduamente in tutti i diversi livelli dell'attività sportiva.

### L'ATTIVITÀ AGONISTICA

Le *competenze istituzionali* della Medicina Sportiva in riferimento principalmente all'**attività agonistica** riguardano svariati ambiti:



- **il controllo** delle società sportive;
- **la formazione ed informazione** per gli operatori del settore in modo tale che essi siano non solo sempre aggiornati, ma anche in grado di operare utilizzando gli stessi protocolli;
- **le visite di idoneità sportiva;**
- **il censimento o anagrafe** utile per individuare tutti coloro che praticano sport nel territorio di competenza dell'Azienda U.S.L. n°7. Viene, in una seconda fase, trasmesso ai competenti Uffici Regionali, contribuendo a creare un Sistema di Survey territoriale (un Sistema Informativo) utile ad istituire una banca dati.

## L'ATTIVITÀ NON AGONISTICA



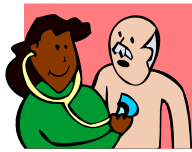
Per quanto riguarda l'attività sportiva **non agonistica** il Centro di Medicina dello Sport intende realizzare una sua **attenta valutazione** attraverso interventi di **medicina preventiva** nelle scuole. I *destinatari* sono coloro che non svolgono al momento attività sportive a livello agonistico.



In tal modo le schede sanitarie di questi atleti saranno disponibili per una possibile attività agonistica futura.

## L'ATTIVITÀ AMATORIALE

A livello **amatoriale** l'attività del Centro si rivolge a soggetti di età adulta (più di 40 anni) che, avendo superato la fase agonistica, svolgono *attività sportive senza il supporto del medico o dell'allenatore*.



Per questo motivo possono essere considerati

## L'ORGANIZZAZIONE DEL SERVIZIO DI MEDICINA DELLO SPORT



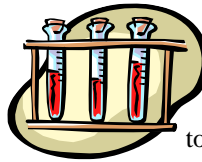
soggetti a rischio.

Il Centro di Medicina dello Sport si articola in una **sede fissa** situata ad Iglesias presso il Presidio ospedaliero Fratelli Crobu e in due **unità mobili** in grado di fornire:



- *assistenza sanitaria* in occasione delle *manifestazione sportive* utilizzando l'ausilio delle ambulanze;
- di attuare interventi per la *valutazione dell'idoneità sportiva* degli atleti direttamente nei loro centri sportivi.

Il Servizio si avvale della collaborazione di tutti gli specialisti



dell'Azienda U.S.L. n°7, delle metodiche di base (Elettrocardiogramma, Ecocardiogramma, Elettroencefalogramma) e delle diagnostiche pesanti (TAC) necessarie per l'accertamento dell'idoneità allo Sport dell'atleta in esame.

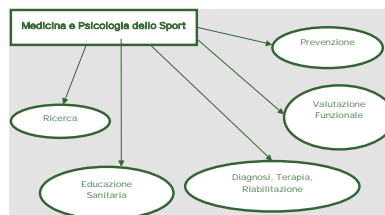
Per le attività di competenza, il Centro si avvale della collaborazione del Servizio Psicosociale dell'Azienda U.S.L. n° 7 che si occupa di tracciare un profilo psicoattitudinale ed emozionale degli atleti .

Tale collaborazione consentirà di disporre di schede informative integrate, nelle quali ciascun atleta verrà valutato sia da un punto di vista sanitario sia da un punto di vista psicologico.

## GLI OBIETTIVI

Gli obiettivi e le mete perseguite dalla Medicina sportiva possono ricondursi a quello che definiamo il **principale obiettivo** del Servizio:

***sviluppare e favorire la conoscenza della Medicina dello Sport, al fine di migliorare qualitativamente lo svolgimento delle attività sportive.***




Servizio di Medicina dello Sport  
Resp.le: Dott. Giovanni M. Angioy  
Osp. le F.lli Crobu - Loc. Canonica - 09016 Iglesias  
Tel. 0781 392502





## LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

 La **Psicologia dello Sport** è nata con l'intento di studiare la personalità dell'atleta al fine di definirne le caratteristiche principali.


Oggi il suo scopo è notevolmente cambiato, obiettivo principale è infatti consentire all'atleta di superare quelli che possono essere considerati i suoi primi "avversari":



- **la Paura**
- **l'Insicurezza**
- **la Bassa stima di sé.**

Per poter realizzare ciò è fondamentale riuscire a sviluppare un programma di allenamento non solo fisico, ma anche psicologico, promuovendo così una lineare e continua crescita psicofisica.

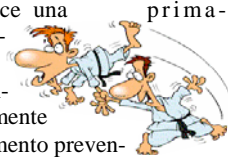
### *Motivazioni allo Sport*

 Fondamentale è la **motivazione** nella maturazione fisica e psicologica dell'atleta; essa consente di programmare i risultati sulla base dei bisogni, degli interessi, del rapporto con i compagni e con l'allenatore nonché del desiderio di affermazione del ragazzo.

Motivazioni primarie allo Sport sono il **gioco** e l'**agonismo**:

- attraverso la fantasia e la libertà tipica del **gioco**, anche l'adulto può superare l'alienazione caratteristica dei ruoli sociali;
- l'**agonismo** dal canto suo, risponde all'esigenza spontanea dell'uomo di confrontarsi con la natura, con gli altri e con se stesso.

Un avviamento precoce allo Sport costituisce una **primaria** educazione della pulsione aggressiva. L'atteggiamento agonistico, infatti, soprattutto in età adolescenziale, canalizza l'**aggressività** dell'atleta verso scopi socialmente ed individualmente utili. Lo Sport diviene così un importante strumento preventivo del disagio giovanile.



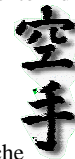
## Lo Psicologo dello Sport

L'attività dello **Psicologo dello Sport** è finalizzata al miglioramento della performance sportiva attraverso :

- *lo screening attitudinale;*
- *l'intervento preventivo su soggetti sani;*
- *la comprensione delle esigenze;*
- *la mediazione dei conflitti intrapsichici;*
- *il potenziamento delle risorse attraverso programmi che incidono sulla motivazione, sulla definizione degli obiettivi, sulla concentrazione e su tutti quei fattori che possono diventare un ostacolo.*



Lo Psicologo dello Sport studia l'atleta sia dal punto di vista oggettivo che dal punto di vista soggettivo, egli infatti è considerato non solo come un individuo che apprende ma anche come un individuo che pensa, riflette e attribuisce significati.



## Il Servizio Psicosociale

Il **Servizio Psicosociale** della Azienda U.S.L. n°7 di Carbonia, con sede presso il Presidio Ospedaliero Fratelli Crobu, con l'istituzione di uno specifico settore di *Psicologia dello Sport*, si propone di offrire un sostegno di tipo psicologico agli atleti e alle società sportive presenti nel territorio del Sulcis-Iglesiente.

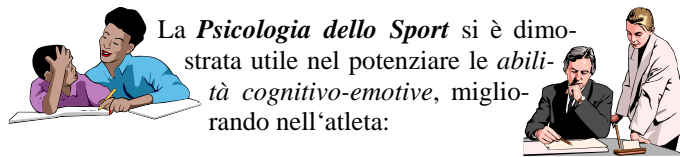
Gli strumenti impiegati consentono di tracciare un profilo psico-attitudinale dell'atleta per evidenziare le potenzialità e le eventuali difficoltà che possono influire sullo svolgimento delle diverse attività sportive.

A tal fine utilizza questi strumenti:

- *Anamnesi;*
- *Questionari di Personalità;*
- *Questionari di Autovalutazione dell'Ansia;*
- *Valutazione dell'aggressività;*
- *Colloqui di sostegno (qualora necessari).*



## Gli obiettivi



La *Psicologia dello Sport* si è dimostrata utile nel potenziare le *abilità cognitivo-emotive*, migliorando nell'atleta:

- le capacità di *attenzione e concentrazione*,
- la *capacità e la rapidità di giudizio*,
- i *tempi di reazione*,
- il *controllo della reattività allo stress*;
- la *capacità di apprendimento psicomotorio*.

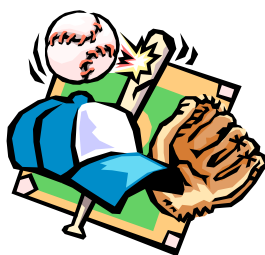
**Obiettivo principale** è quindi quello di:  
*aiutare l'atleta a raggiungere la prestazione più elevata in modo da ridurre lo scarto tra prestazione reale e prestazione potenziale.*



Servizio Psicosociale  
Resp. le: Dott. Salvatore Blanco  
Osp. le F.lli Crobu - Loc. Canonica - 09016 Iglesias  
Tel.: 0781 392502  
Fax: 0781 392502  
Email: tblanco@tin.it



Nello scusarci con le Società Sportive involontariamente omesse dalla lista delle attività censite, abbiamo di seguito allegato una scheda di rilevazione, Per questo motivo Vi preghiamo di completare lo spazio che segue al fine di poterVi inserire nella prossima edizione dell'opuscolo.



Disciplina sportiva: .....

Società: .....

Referente: .....

Indirizzo: .....

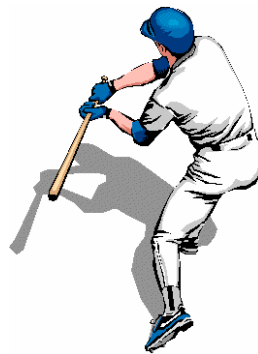
Città: .....

Telefono: ...../.....

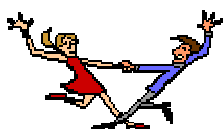
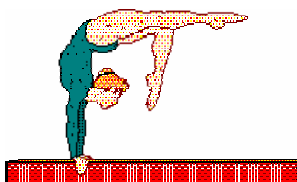
Fascia di età: .....



Le società sportive  
del Sulcis-Iglesiente



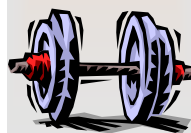
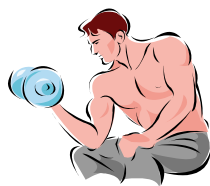
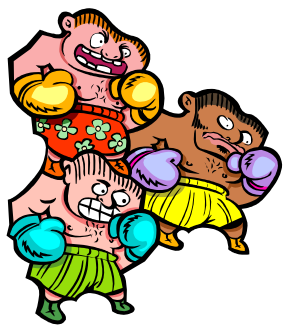
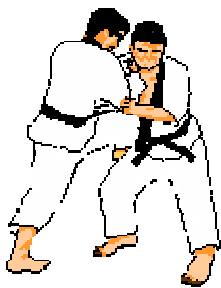




**aerobica, danza e ginnastica**







arti marziali e da combattimento,  
pugilato e cultura fisica





pallacanestro, pallavolo e palla-  
mano







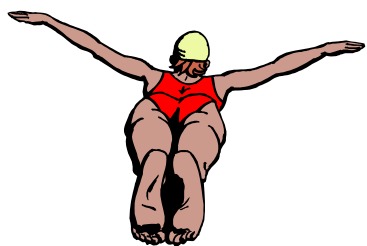
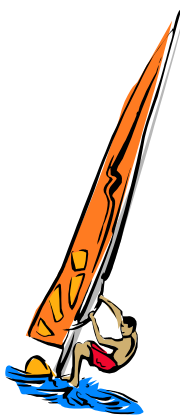
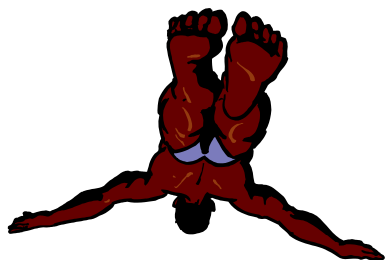
<b>Comune</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Società</b>	<b>Sede So-</b>	<b>Tel.</b>	<b>Dirigente</b>	<b>Recapito</b>	<b>Tel.</b>
Buggerru	Aerobica	Club Tutto Sport	Via Del		Muru Sil-	Via Roma	54037
Carbonia	Aerobica	U.S. Tersicore	Via Turatti	6341			
Carbonia	Danza Sportiva	U.I.S.P. Club	Via Car-	6735			
Carbonia	Danza Sportiva	Club Danza Sport	Via D'An-	6166			
Carbonia	Ginnastica Dolce-	Meno Giovani	Via Cam-	6150			
Flumini- maggiore	Danza Moderna	Tropical Dance	Via San Giovanni 19		Masala Antonella	Via S. Gio- vanni 19	58036 4
Iglesias	Aerobica	Free Body	Via Cre- mona	4536 3	Camporelli Elena		45363
Iglesias	Danza Agonistica	New Dance			Demurtas	Fraz. Bin-	24314
Iglesias	Danza Agonistica	The Rhythm			Vacca G.	S. Giov.	
Iglesias	Ginnastica	Azzurra 2000			Colella	Via E.	42033
Narcao	Aerobica	A.S. Workout			Tocco	Via	95930



# ciclismo e motociclismo





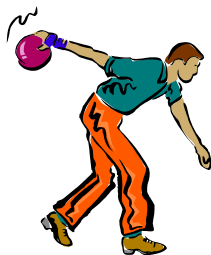
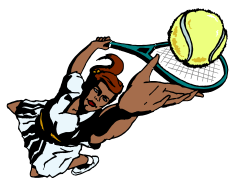


nuoto, pesca, surf

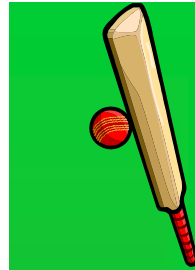












attività varie









Presentando questo coupon avrete la possibilità di beneficiare di una visita **medico-sportiva** e di una **consulenza psicologica** nelle sedi del Centro di Medicina dello Sport e del Servizio PsicoSociale presso il Presidio Ospedaliero Fratelli Crobu.

Per le prenotazioni telefonare (hh 9.00-14,00):

*Servizio di Medicina dello Sport* 0781-392435;

*Servizio PsicoSociale* 0781-392502.



**Nome :** .....

**Cognome :** .....

**Età :** .....

**Residenza :** .....

**Disciplina sportiva :** .....



## Prefazione

La A.S.L. n° 7 di Carbonia, in conformità ai principi ed ai contenuti del Piano Sanitario Regionale, ha avviato nel proprio territorio l'attivazione di strutture ed iniziative tali da fornire risposte ai **bisogni sanitari** dei cittadini.

Si è infatti cercato di mettere in campo, grazie alla disponibilità e all'entusiasmo dei collaboratori dell'Azienda, la migliore sanità possibile per i cittadini, non solo in ambito ospedaliero ma anche e soprattutto attraverso una rete di servizi nel territorio in **funzione** prevalentemente **preventiva**.

L'istituzione del **Centro di Medicina Sportiva** e l'attivazione del **Servizio Psicosociale** rispondono appieno a questi intendimenti, così come per il futuro un sempre Maggiore impegno di uomini e risorse dovranno garantire puntuali risposte alle esigenze sanitarie dei cittadini.

Con questi presupposti e con questo spirito è stato redatto il presente opuscolo, così come il desiderio di voler assicurare un **intervento unitario** di competenze più propriamente **sanitarie** con quelle di rilievo **psicosociale** ha mosso il Responsabile del Centro di Medicina Sportiva e quello del Servizio Psicosociale, autori di questo opuscolo ed a cui vanno la personale stima dello scrivente ed i più cari ringraziamenti.

**Mario Raimondi**  
Direttore Generale A.S.L. 7 - Carbonia

Carbonia li,

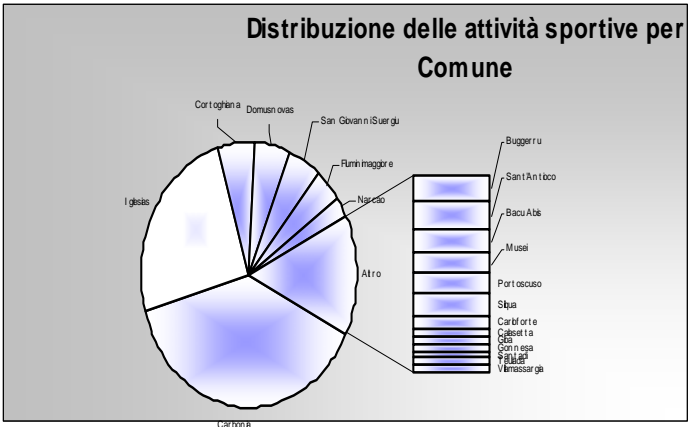
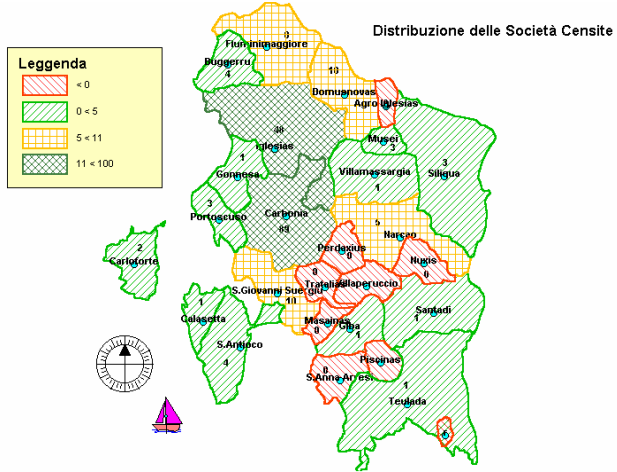


## APPENDICE



### **Società sportive censite n. 195**

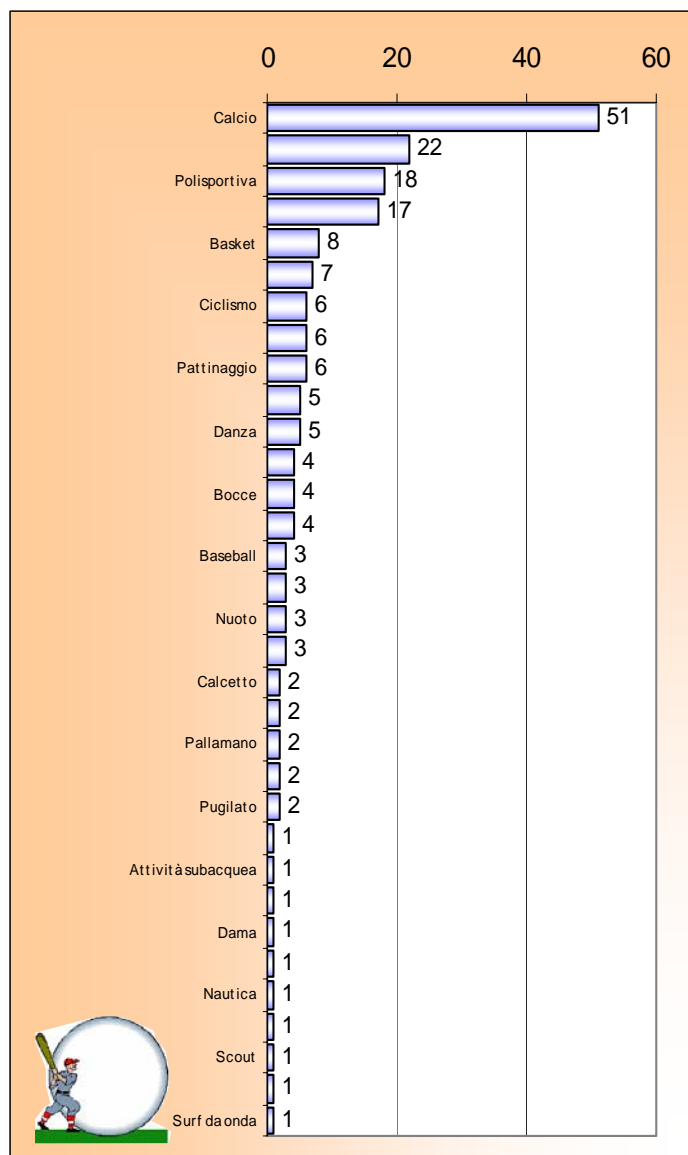
<i>Comune</i>	<i>Num.Soc</i>	<i>Comune</i>	<i>Num.Soc</i>
Carbonia	75	Musei	3
Iglesias	48	Portoscuso	3
Cortoghiana	11	Siliqua	3
Domusnovas	10	Carloforte	2
San Giovanni Suergiu	10	Calasetta	1
Fluminimaggiore	8	Giba	1
Narcao	5	Gonnesa	1
Buggerru	4	Santadi	1
Sant'Antioco	4	Teulada	1
Bacu Abis	3	Villamassargia	1
<b>Numero totale società</b>			<b>195</b>



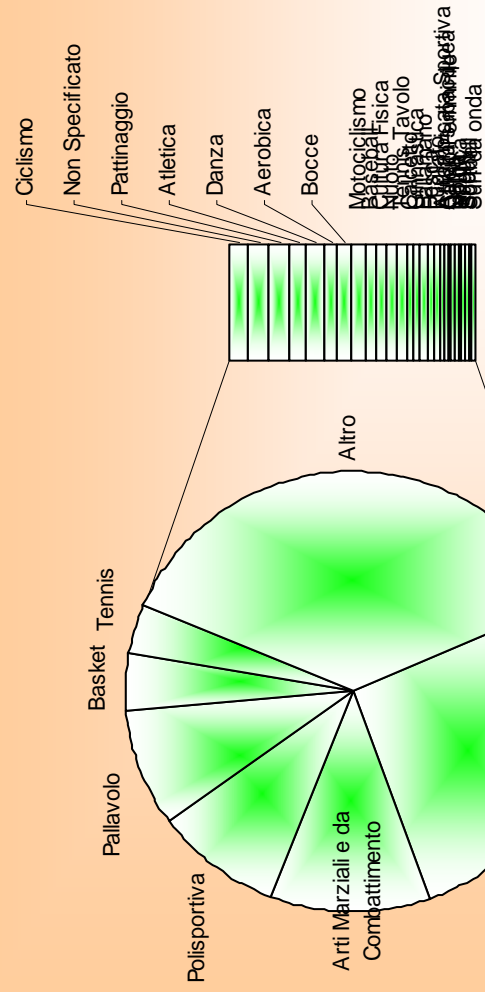
## Discipline sportive rappresentate n. 33



<i>Disciplina</i>	<i>Num.Soc.</i>	<i>Disciplina</i>	<i>Num.Soc.</i>
Calcio	51	Nuoto	3
Arti Marziali e da Combattimento	22	Tennis Tavolo	3
Polisportiva	18	Calcetto	2
Pallavolo	17	Ginnastica	2
Basket	8	Pallamano	2
Tennis	7	Pesca	2
Ciclismo	6	Pugilato	2
Non Specificato	6	Arrampicata Sportiva	1
Pattinaggio	6	Attività subacquea	1
Atletica	5	Calcio Femminile	1
Danza	5	Dama	1
Aerobica	4	Ippica	1
Bocce	4	Nautica	1
Motociclismo	4	Rugby	1
Baseball	3	Scout	1
Cultura Fisica	3	Softball	1
		Surf da onda	1



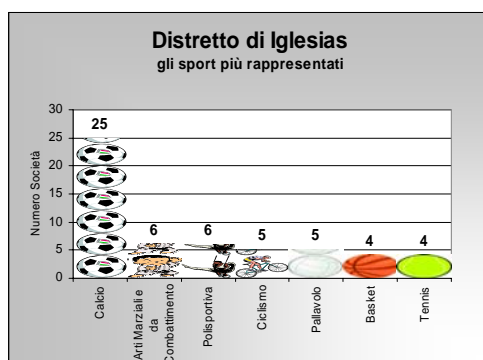
### Discipline sportive presenti nel Sulcis-Iglesiente



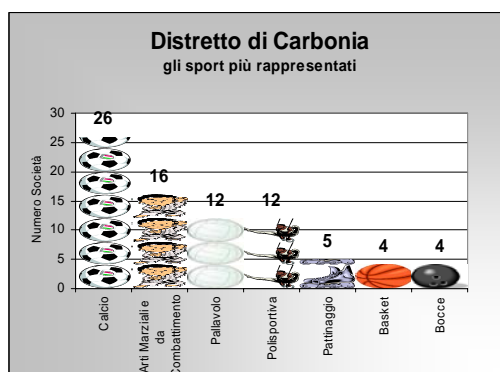


# Società sportive per Distretto ASL 7

*Distretto Iglesias*  
*n. 78*



*Distretto Carbonia*  
*n. 117*



## **Popolazione residente nel territorio della ASL 7**

*(i dati si riferiscono al 1995)*

### **Distretto di Iglesias**

<i>fasce età</i>	<i>0-9</i>	<i>10-19</i>	<i>20-64</i>	<i>&gt;65</i>	<i>Totale</i>
<b>maschi</b>	3.036	4.449	16.602	3.307	<b>27.394</b>
<b>femmine</b>	2.882	4.089	17.114	4.314	<b>28.399</b>
<b>totale</b>	<b>5.918</b>	<b>8.538</b>	<b>33.716</b>	<b>7.621</b>	<b>55.793</b>

### **Distretto di Carbonia**

<i>fasce età</i>	<i>0-9</i>	<i>10-19</i>	<i>20-64</i>	<i>&gt;65</i>	<i>Totale</i>
<b>maschi</b>	4.452	6.530	28.152	5.754	<b>44.888</b>
<b>femmine</b>	4.217	6.188	28.086	7.867	<b>46.358</b>
<b>totale</b>	<b>8.669</b>	<b>12.718</b>	<b>56.238</b>	<b>13.621</b>	<b>91.246</b>

### **Totale Sulcis Iglesiente**

<i>fasce età</i>	<i>0-9</i>	<i>10-19</i>	<i>20-64</i>	<i>&gt;65</i>	<i>Totale</i>
<b>maschi</b>	7.488	10.979	44.754	9.061	<b>72.282</b>
<b>femmine</b>	7.099	10.277	45.200	12.181	<b>74.757</b>
<b>totale</b>	<b>14.587</b>	<b>21.256</b>	<b>89.954</b>	<b>21.242</b>	<b>147.039</b>

