



# I Processi cognitivi nelle arti marziali

## Genova 21 aprile 2018

# L'approccio educativo nelle attività motorie e sportive per l'anziano



Claudio Bufalini

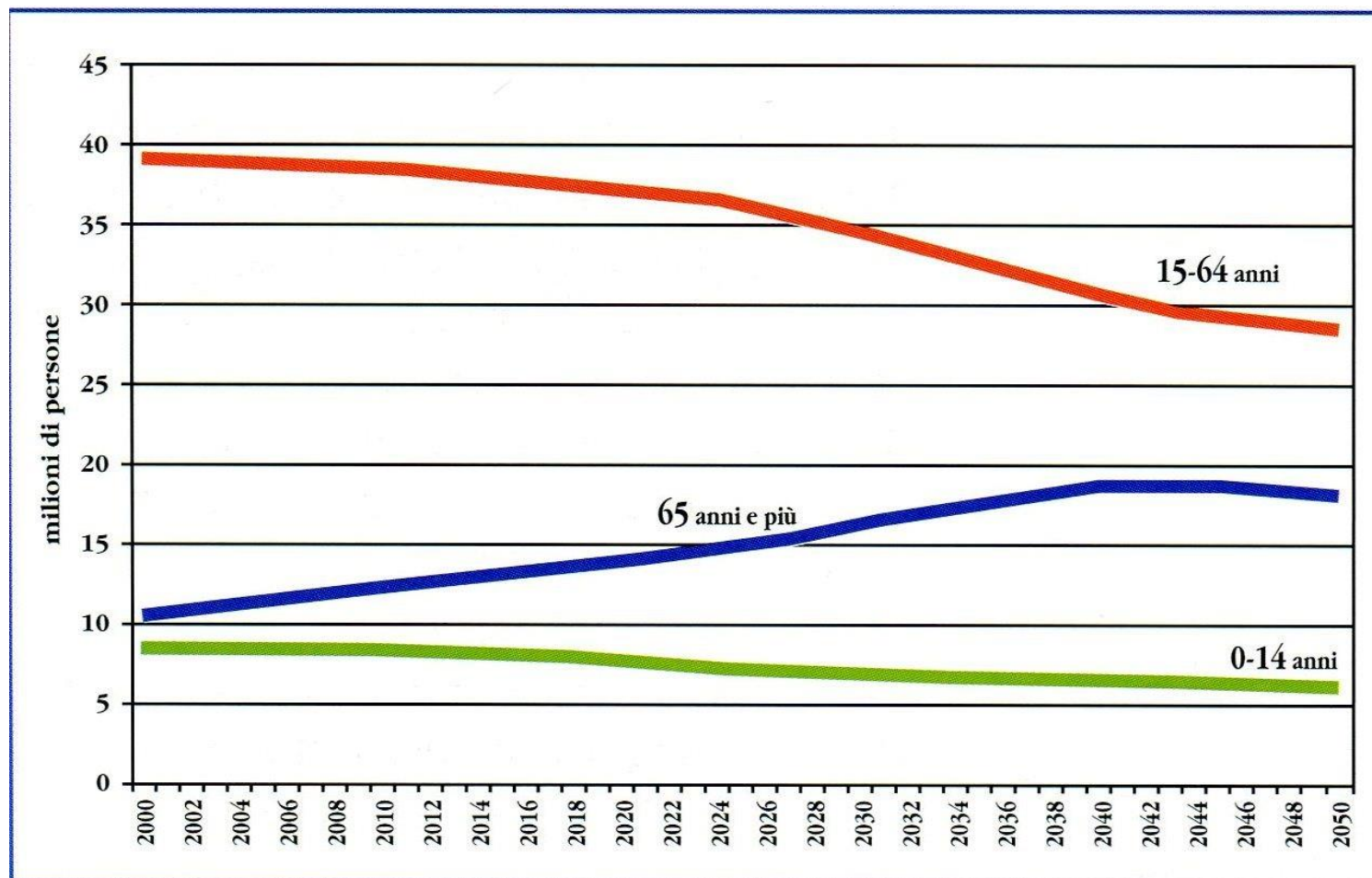
Fisioterapista

Docente Università di Roma "La Sapienza"

Maestro di Judo CN 7° Dan

Resp. Naz. Sett. Judo DO UISP

# Evoluzione della popolazione per grandi classi di età tra il 2000 e il 2050



...ho visto  
su un manifesto  
alla fermata  
del tram

un anziano  
molto buffo  
appeso come tarzan ad una sbarra ;

...ho letto una frase altrettanto ridicola:  
"GINNASTICA PER ANZIANI.."  
.. ISCRIVITI ANCHE TU!!!

**GINNASTICA**

per chi ha più di 50 anni

CORSI DI GINNASTICA RICREATIVA E PREVENTIVA DAL 12 NOVEMBRE 1979 AL 24 MAGGIO 1980

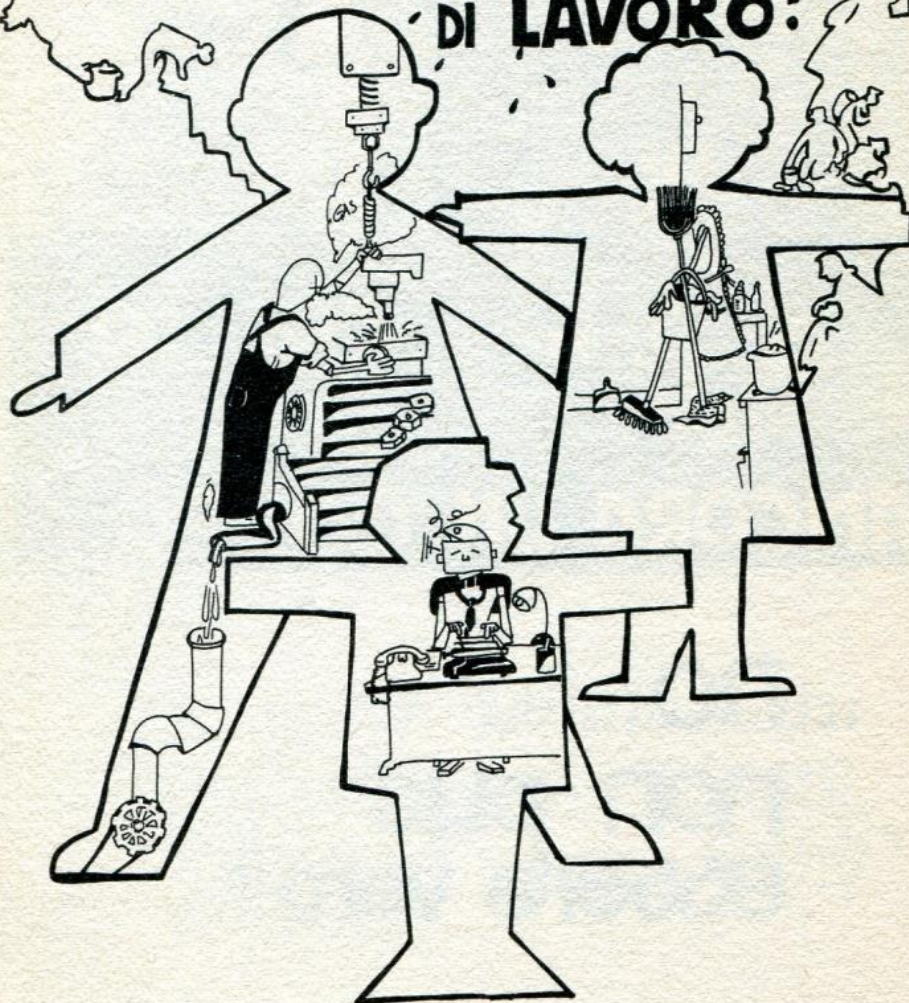
CITA DI TORINO  
Assessorato alle Sport Gioventù e Tempo Libero  
Consigli di Circoscrizione  
A.R.C.I. - U.I.S.P.  
A.C.S.I.  
A.I.C.R.  
G.S.E.N.  
C.S.I.  
LIBERTAS P.O.S.  
con la collaborazione dell'Istituto di Ginecologia dell'Università di Torino

PER INFORMAZIONI  
Rivolgerti all'Assessorato alle Sport □ via S. Francesco da Paola 3 Int. 32 □ telefono 515461



.. no,  
non può  
essere vero!!

...il mio corpo  
l'ho lasciato  
**NELL' AMBIENTE  
DI LAVORO!**



io..mi accorgo



di avere  
un corpo  
solo quando  
MI AMMALO!

io...



..sento  
il mio corpo  
COME UN PESO

SONO  
VECCHIO!

.... e allora  
quell'anziano "buffo"  
disegnato sul manifesto?  
che sia opera di qualche...  
..... "BUON TEMPONE" .....



... di qualcuno che tanto per  
cambiare ridicolizza noi anziani.  
... però se c'è la scritta:

**COMUNE DI TORINO**

e poi molte sigle di  
altre associazioni e  
enti di promozione sportiva...



Ginnastica ...  
.. ginnastica ...

**ROBA DA MATTI!**  
alla mia età?!





beh! potrei  
andare a curiosare..

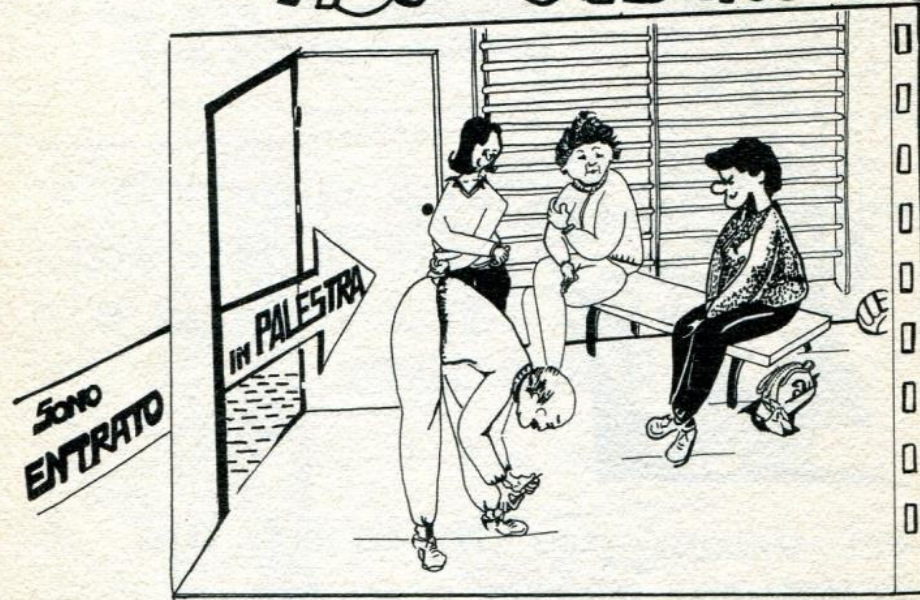
Quasi quasi vado a  
vedere di che si tratta...  
tanto.... di tempo ne ho!

Anzi, diciamo pure che da molti anni  
non sappiamo "cosa fare"  
durante questo tempo.....

**.. vado,  
vado proprio a vedere  
di che si tratta!!**



# MI SONO ISCRITTO AL CORSO di GINNASTICA



*eravamo tutti un po' imbarazzati!*

*ero un po' imbarazzato...*

*a dire la verità*

.. poi guardandomi intorno  
mi sono sentito

**a mio  
aglio**

nessuno  
si  
fingeva



'nessuno  
faceva

il  
↓  
**SUPER  
ESUBERANTE**

'SCURO'

mi trovano  
tra persone  
anziane  
o solamente  
non più giovani

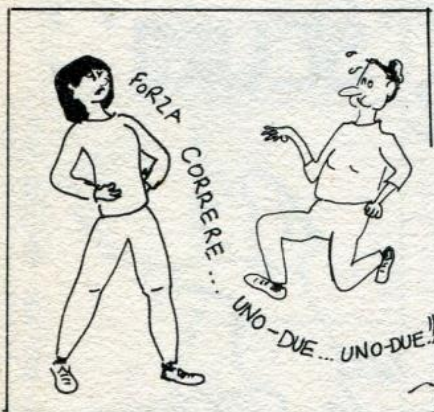


**tutti avevamo molta voglia di iniziare.**

**INIZIAMO...**

PER FORTUNA L'ISTRUTTRICE È  
UNA RAGAZZA SIMPATICA...

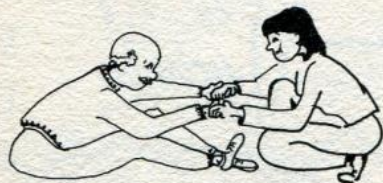
non ci fa "pat-pat"  
sulla spalla →



non ci fa  
fare gli "atleti"

mq

CI SEGUE  
NEGLI ESERCIZI



E CI SPIEGA  
A COSA SERVONO



# IN PALESTRA



**CHE  
SIA QUESTA  
LA GINNASTICA**

per molto tempo ho ignorato  
di avere un corpo..  
e spesso con rassegnazione  
dicevo ...



mi accorgo adesso  
di giocare con  
il mio corpo  
e con gli altri

ma allora è vero ....

**io sono  
ancora  
un corpo!**

forse è un 'caso' (??!)  
ma.. da quando  
faccio ginnastica..



fatico molto  
meno a :

.. SALIRE LE SCALE

.. Salire  
sul tram



.. giocare  
con "quella  
peste" di  
mio nipotino

ho parlato con il medico  
e mi ha detto che forse potrei  
iniziare a prendere qualche  
pillola in meno ... visto che  
fra non molto andrò  
alle dimpiadi .....

...lui scherza, ma  
a me pare proprio  
di stare meglio



ESSERE 'VECCHIO'

NON VUOL DIRE

'ESSERE AMMALATO'

..la vecchiaia non è  
una malattia....

...è una parte della mia vita

non frequento  
il corso



per ringiovanire →

ma

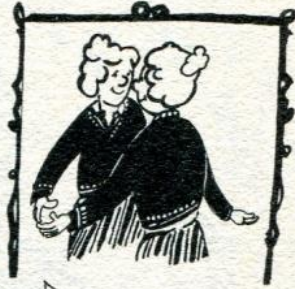
← per invecchiare bene





non voglio  
dare al mio corpo una 'FORMA'

ma..



.essere 'IN FORMA'..  
**la mia forma!**

Oltre a "sentirmi" in forma sono  
proprio soddisfatta...

perchè "al corso" incontro altre persone  
perchè queste persone  
non sono più degli estranei,  
con loro .....



mi diverto,

gioco,

parlo.



.. ci si accorge poco per volta quasi con incredulità, poi con gioia  
che anche questo recupero di una dimensione corporea  
contribuisce a una diversa dimensione di vita.



ma  
cosa  
c'entra  
poi la  
ginnastica  
con una  
diversa dimensione  
di vita?!.....

**NO** a un esercizio che porti il cuore a battere troppo velocemente

**NO** a una respirazione affannosa



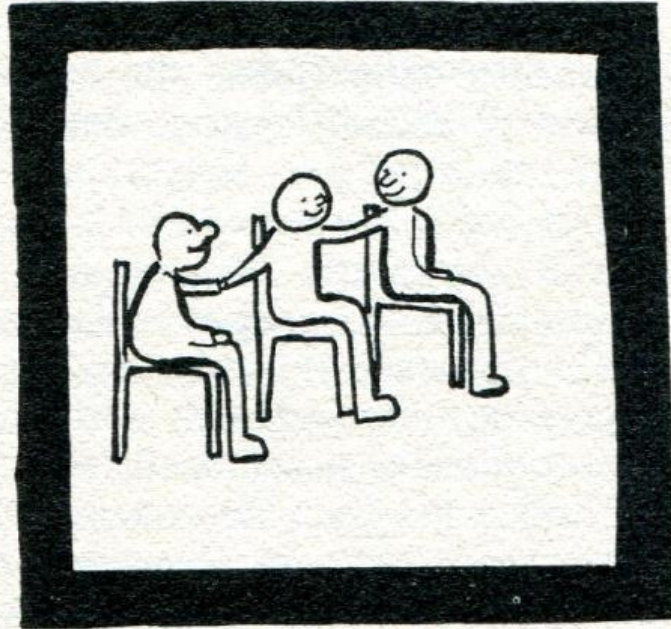
**NO** a sentire dei dolori durante il movimento

**NO** ad alzarsi troppo velocemente da sdraiati o da seduti

**NO** a una sudorazione eccessiva

**SI** a esercizi graduali che non facciano venire batticuore e fiatone

**SI** agli esercizi che possono fare tutti



**SI** agli esercizi fatti insieme ad altri

**SI** all'aiuto reciproco, alle spiegazioni, alle discussioni

**SI** all'andare ad esercitarsi in palestre diverse

**SI** ad un'attività continuativa

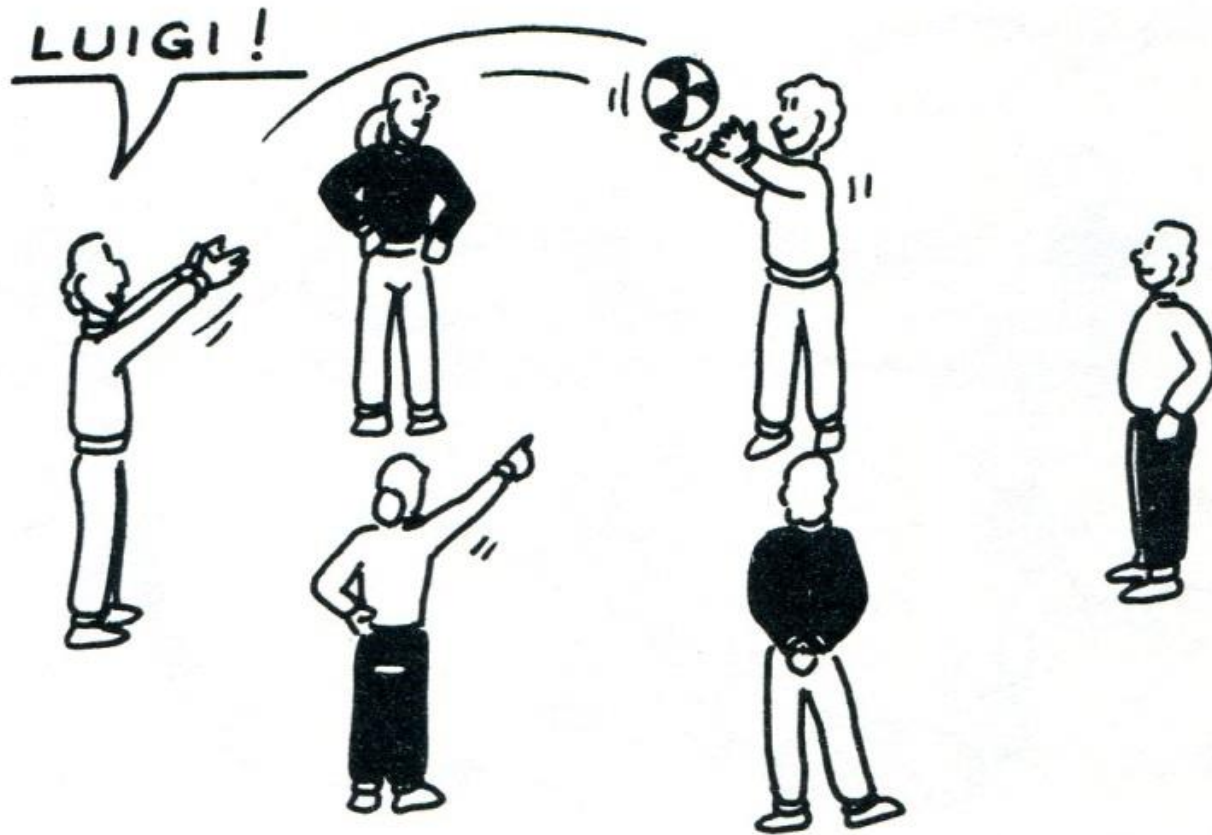
# Attenzione ai farmaci assunti



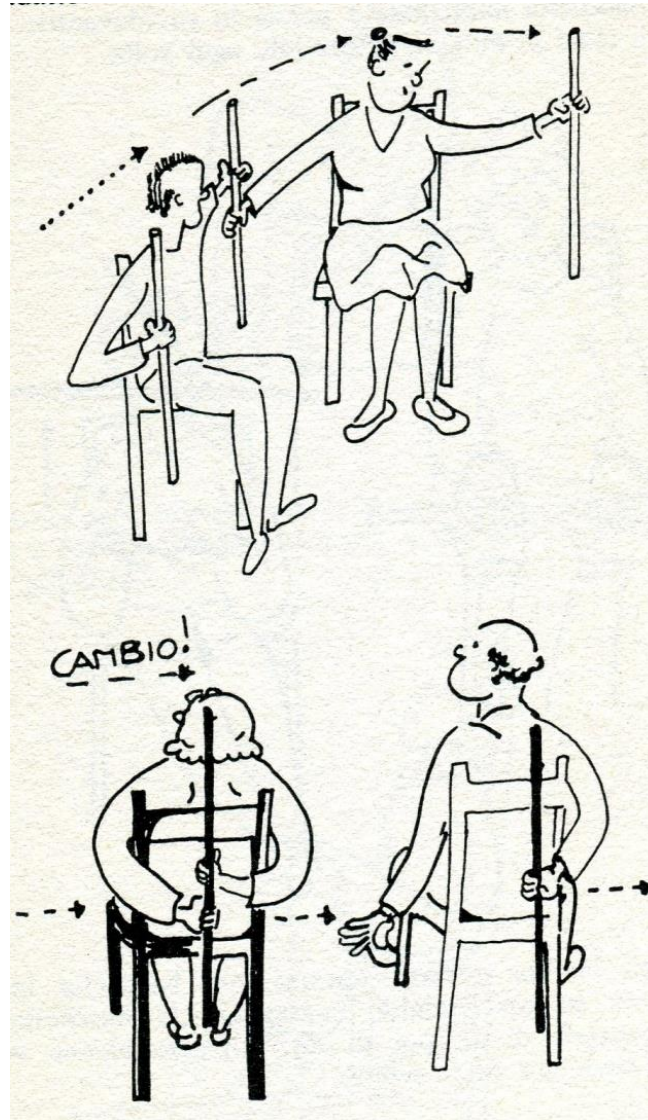
# Per cominciare a conoscersi



# Per cominciare a conoscersi



# Coordiniamoci insieme

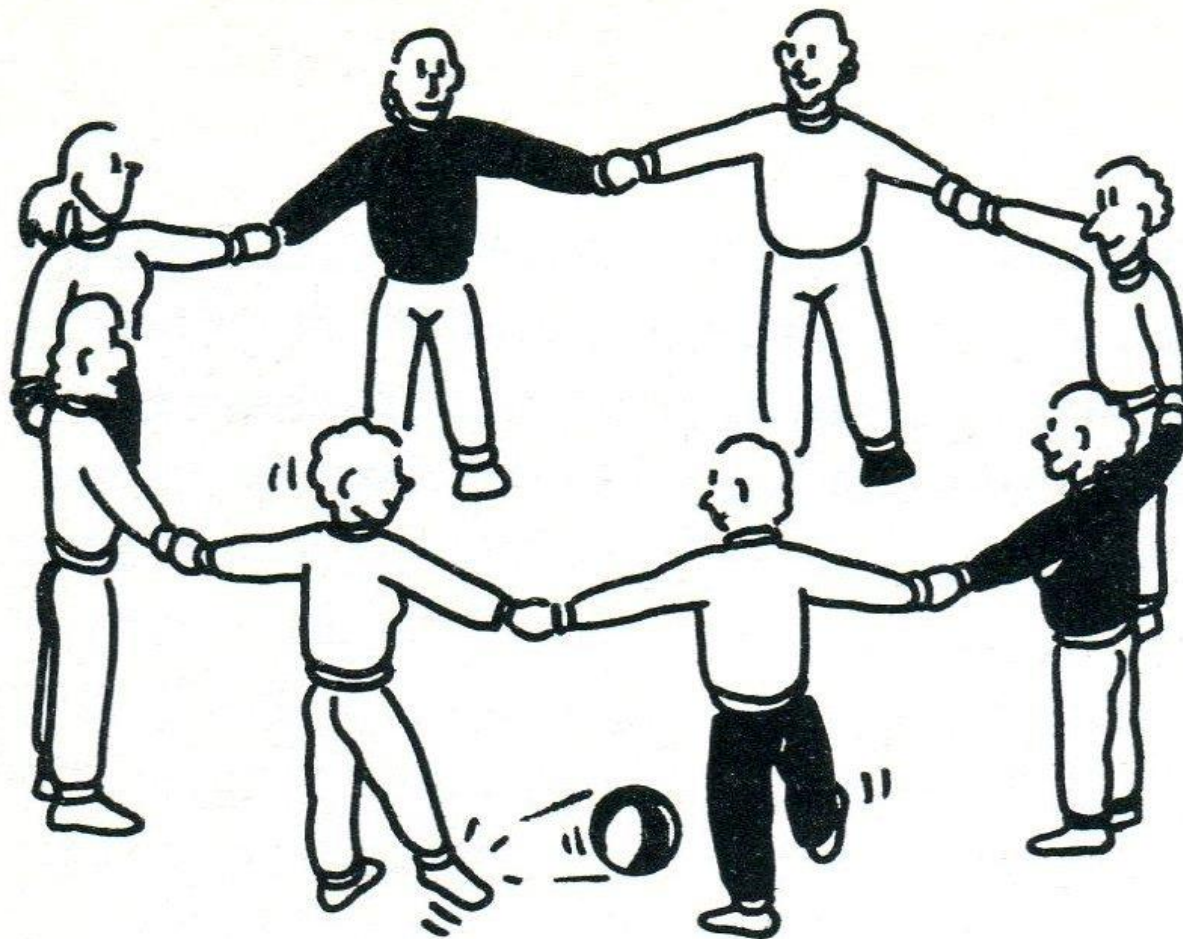


# Continuiamo a coordinarci insieme

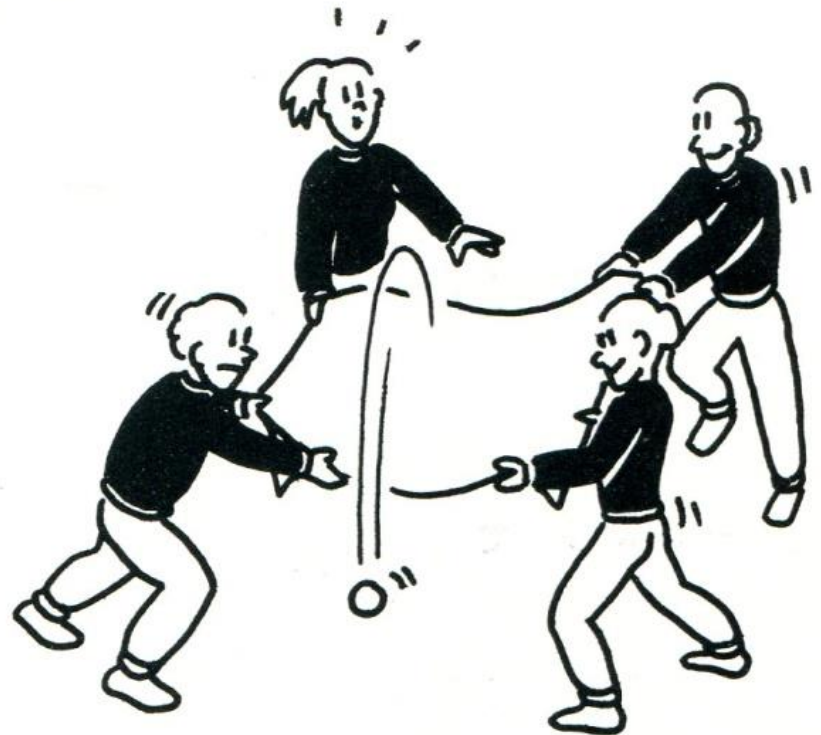
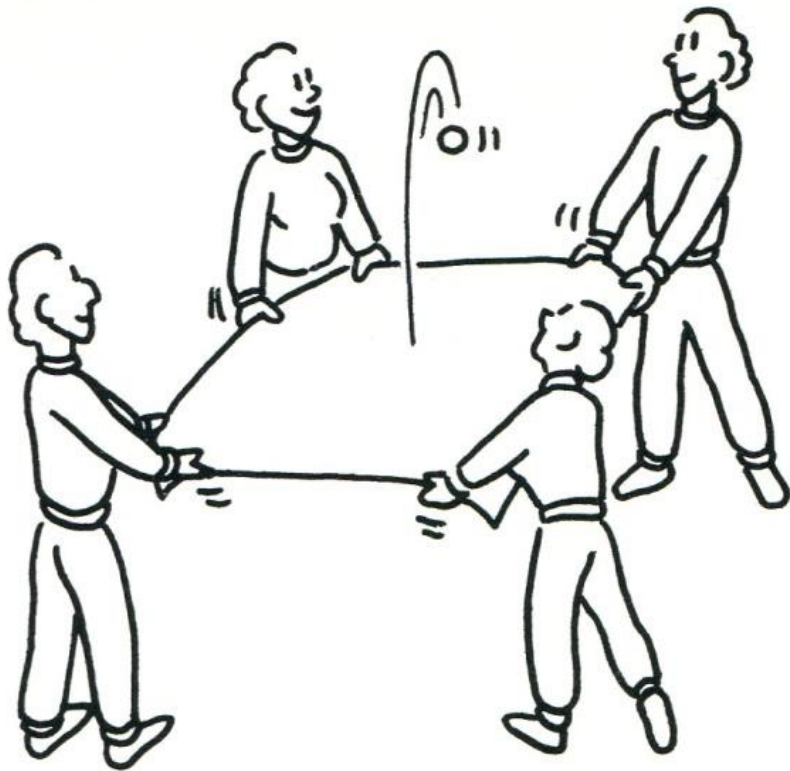




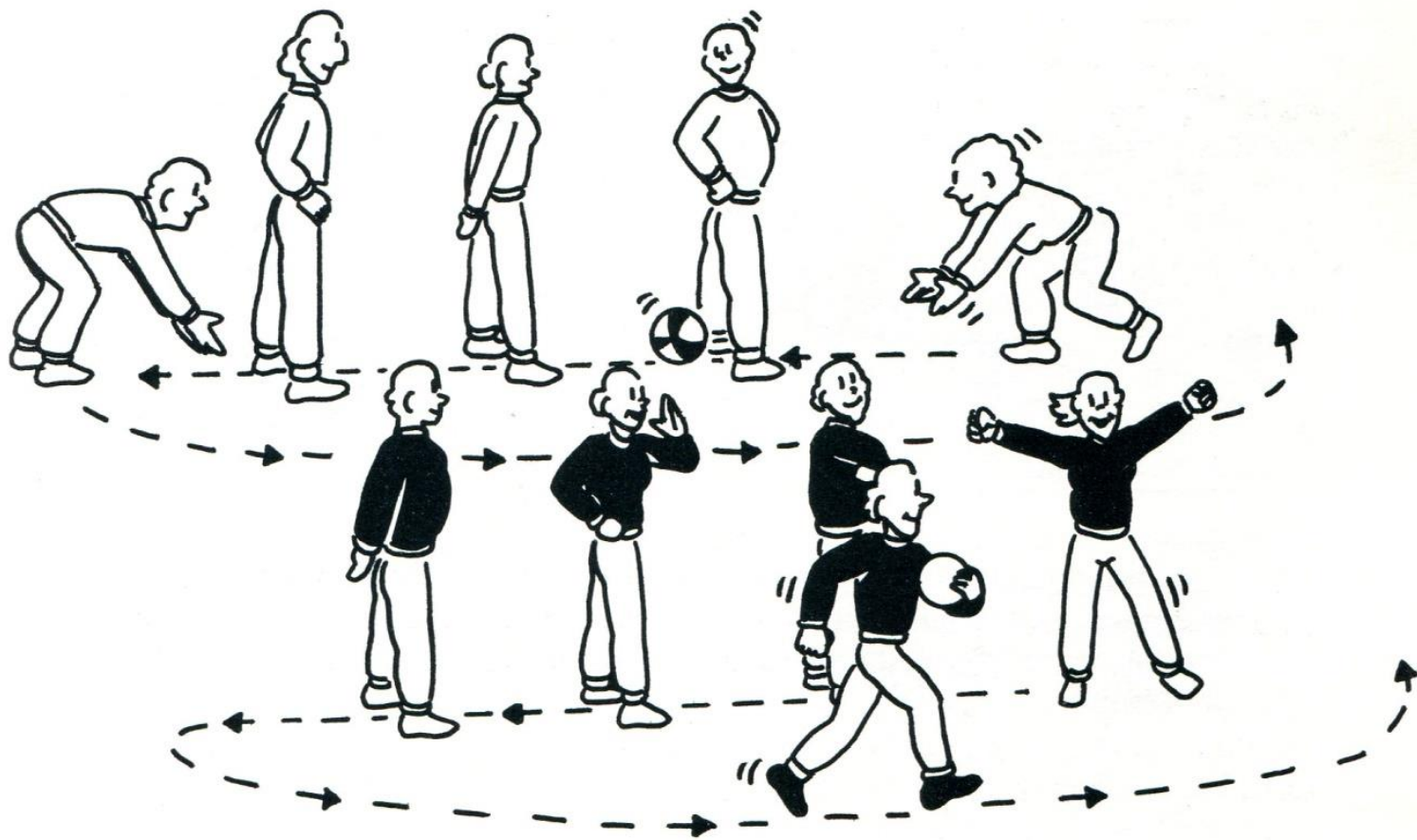
**E se fossimo ancora di più ?**



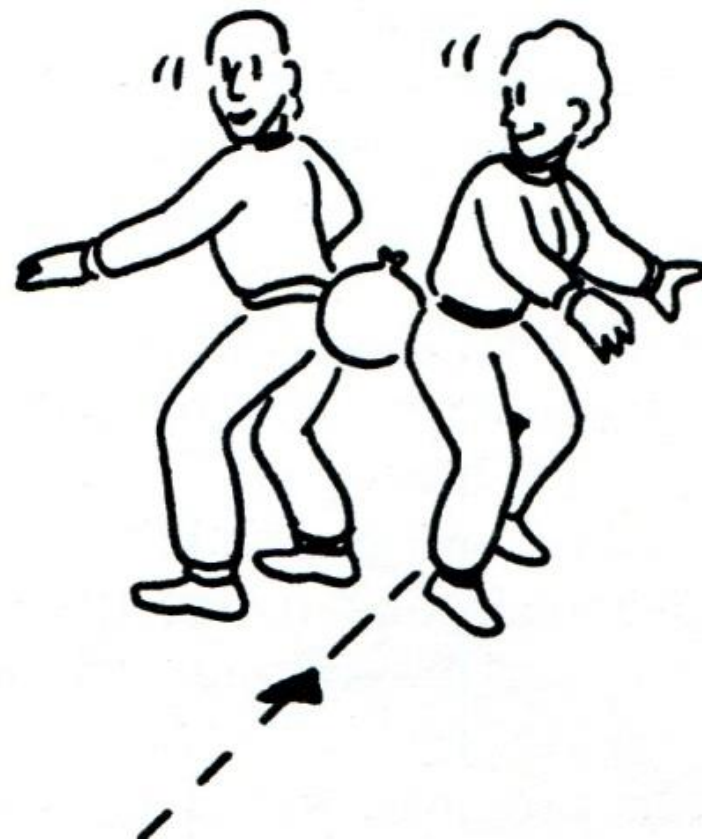
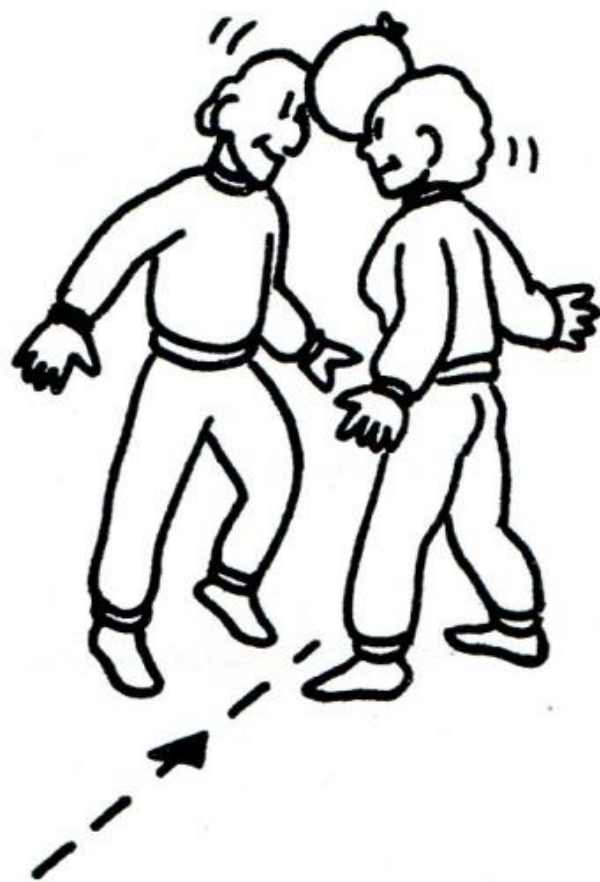
# E se ci sfidassimo?



# E se continuassimo a sfidarci?



**Questi esercizi cominceremo a farli  
quando avremo un po' più di confidenza**



# In giro per la città

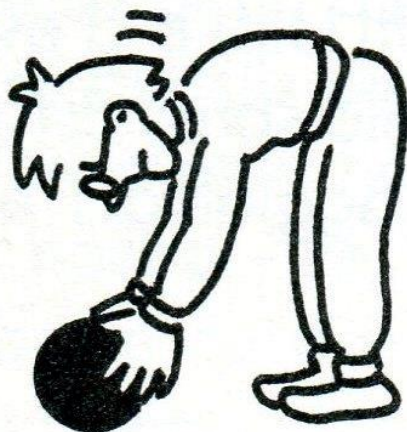


# A fare la spesa



# Attenzione alla schiena

**NO!**



**SÌ!**



# Attenzione alla schiena

**NO!**



**SÌ!**





# Carichi simmetrici

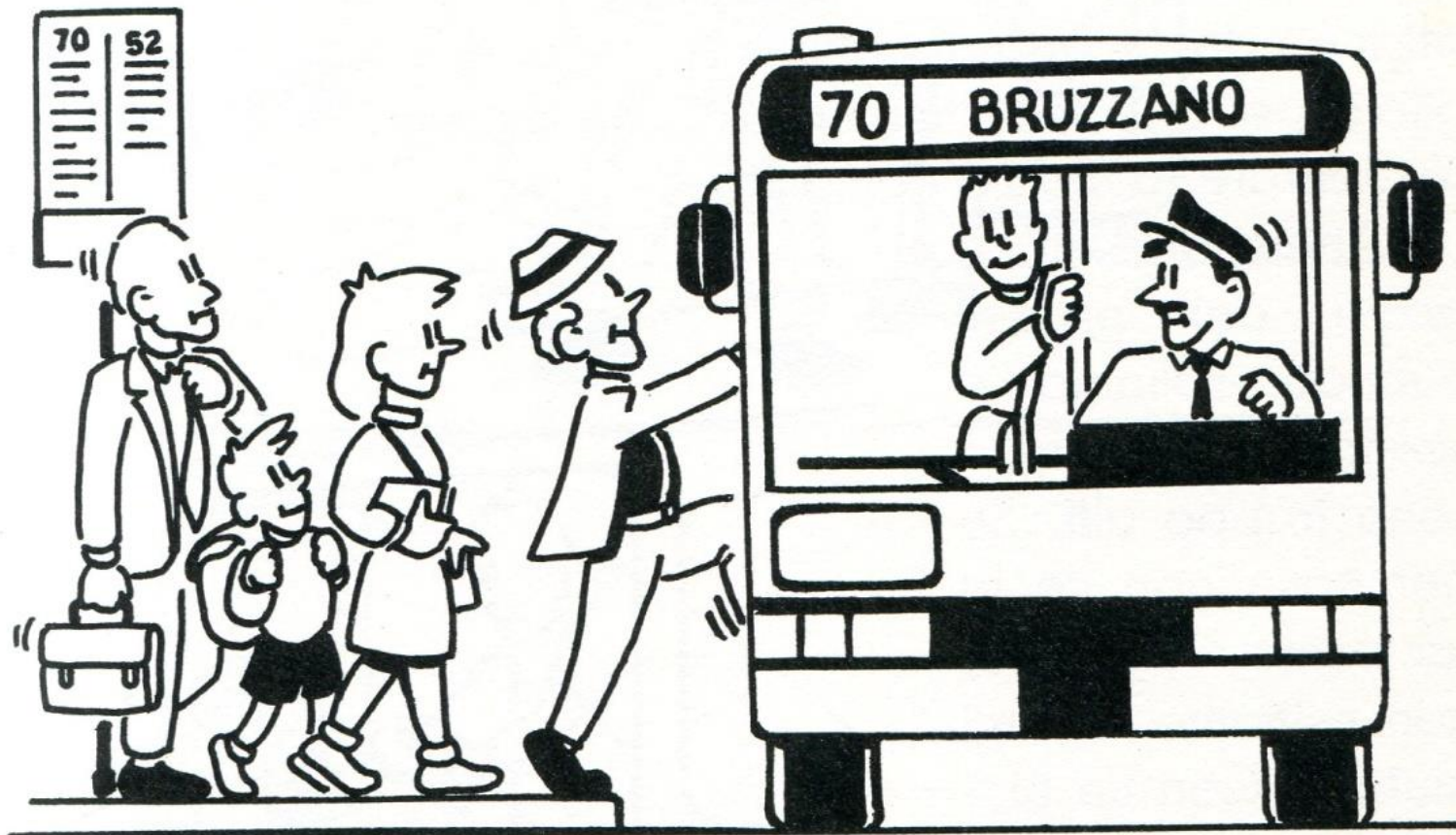
**NO!**



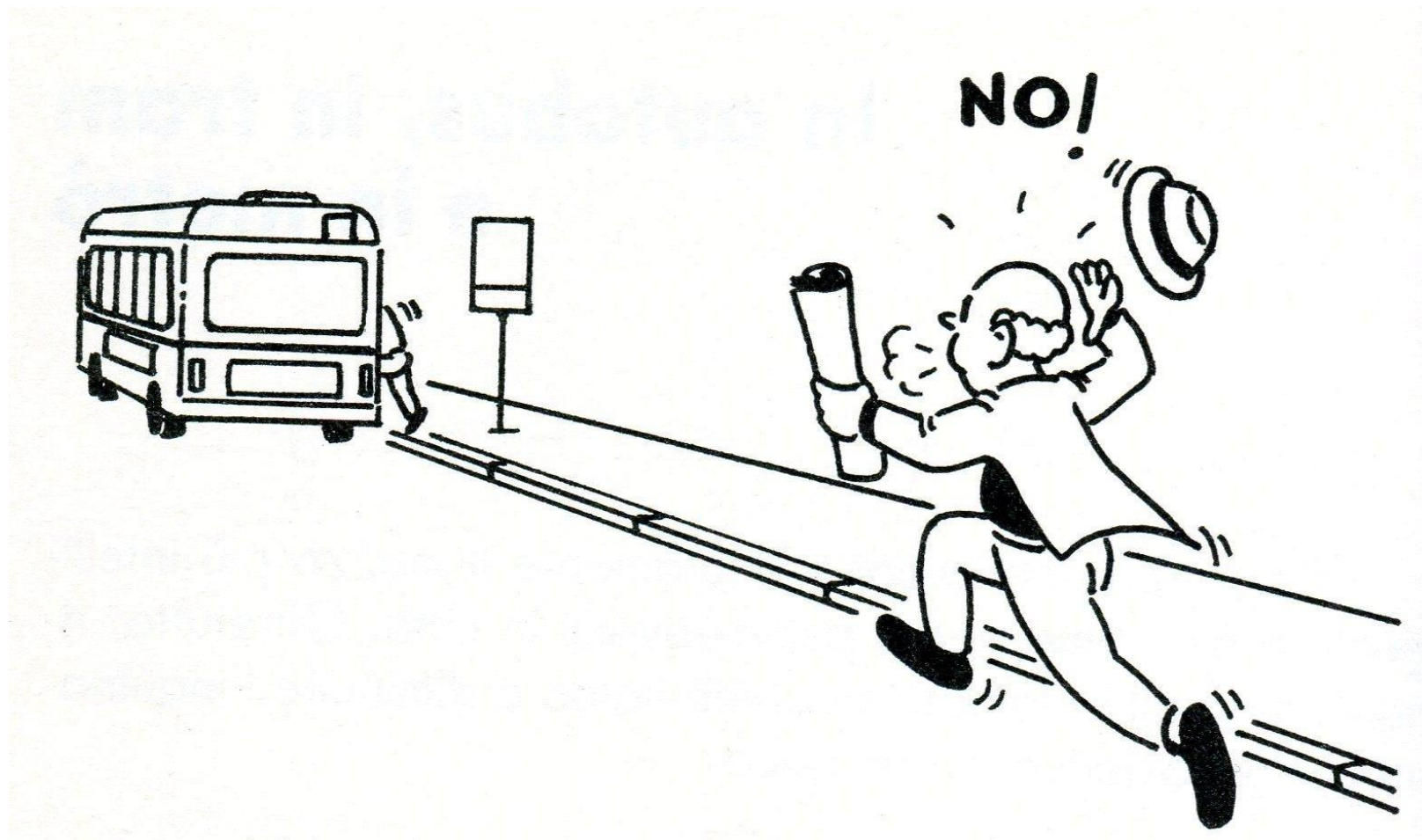
**SÌ!**



# In autobus



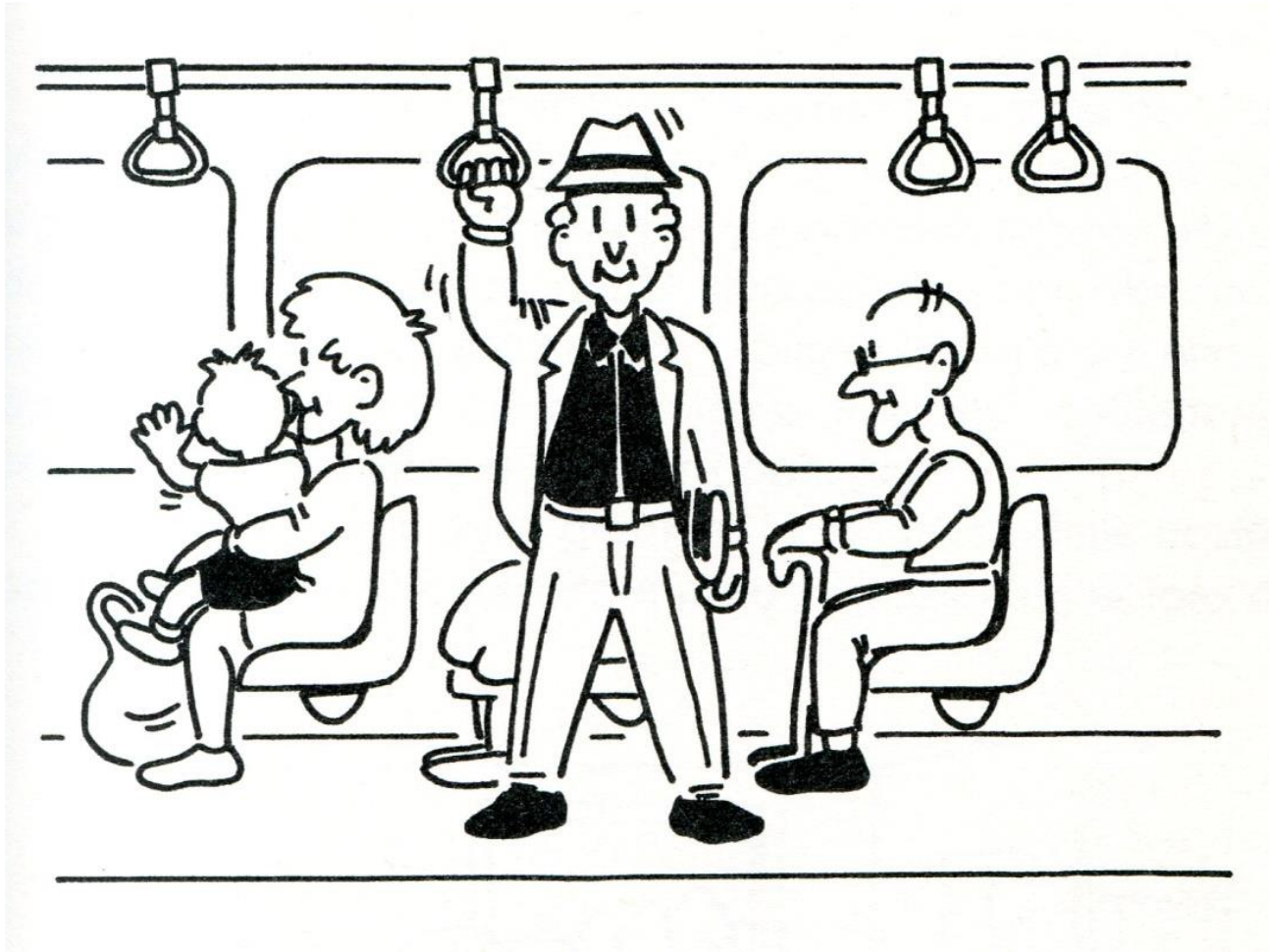
**Questo non va bene**



**Se c'è bisogno cerchiamo un aiuto**



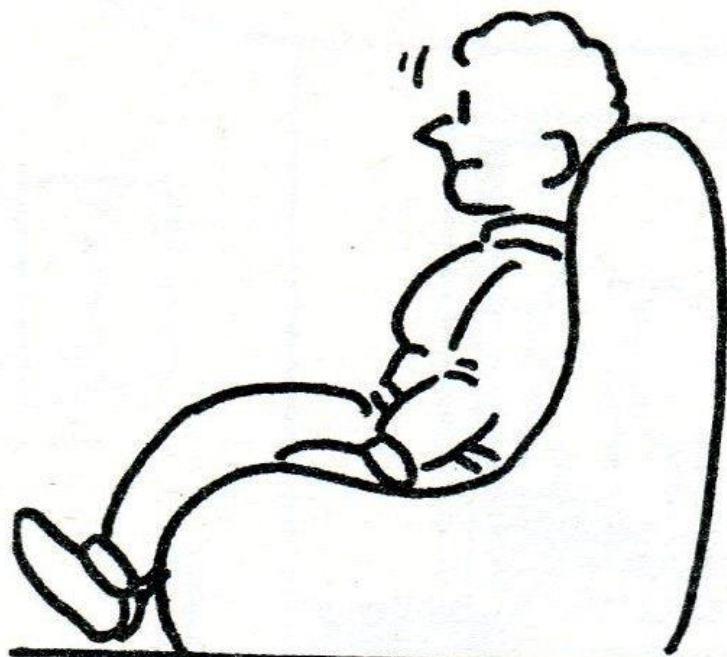
# Uso dei sostegni e gambe leggermente allargate = maggior sicurezza



# Muoversi in casa



**NO!**



**SÌ!**



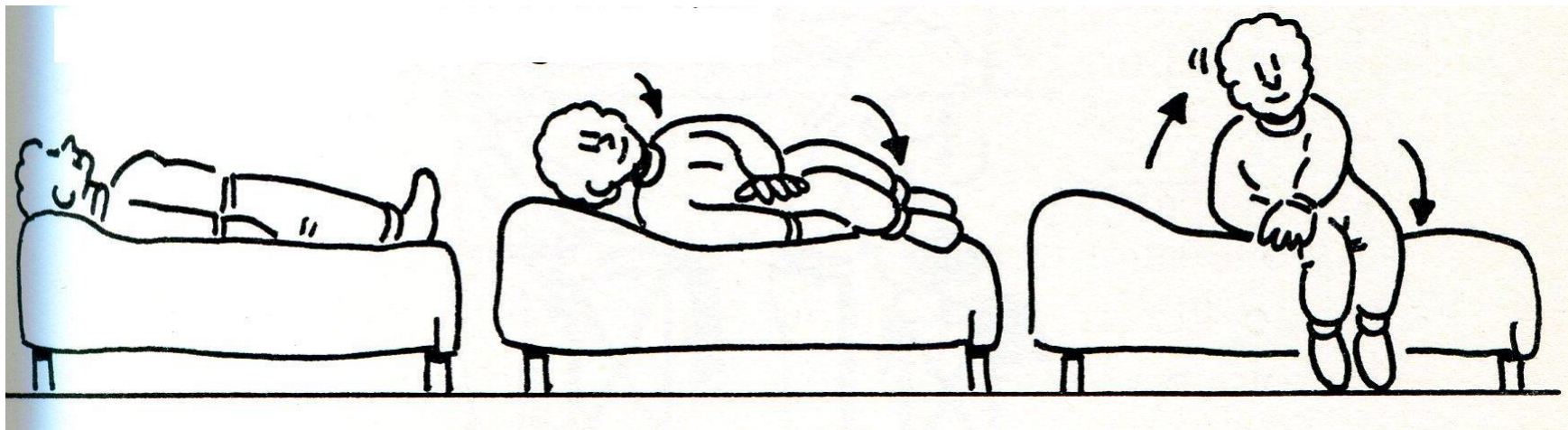
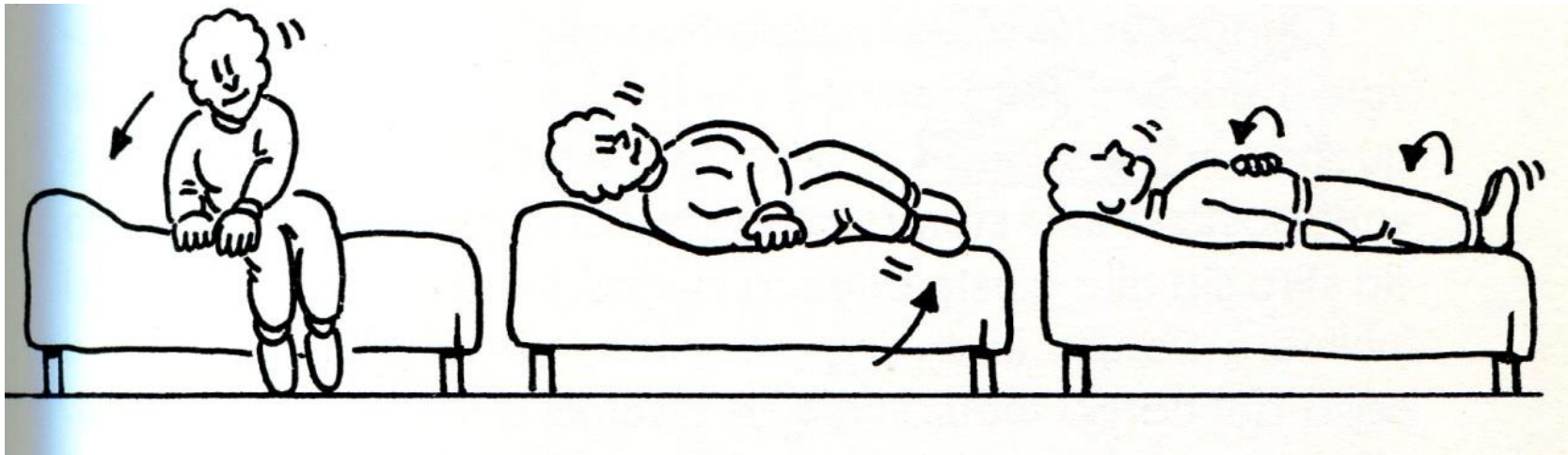
**NO!**



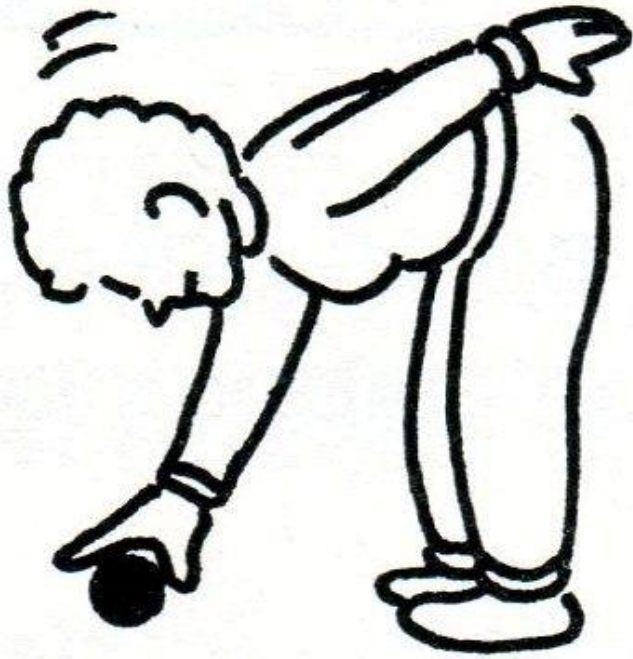
**SÌ!**







**NO!**



**SÍ!**



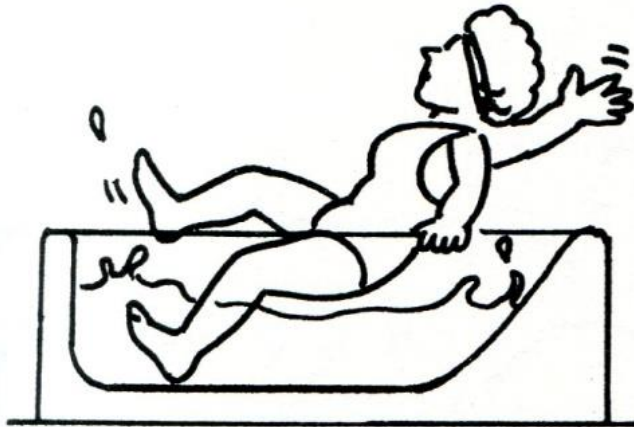
**NO!**



**SÌ!**



**NO!**



**sì!**



# Al parco



# Insieme agli altri



# Nonni e nipoti



**Muoversi con le stagioni.  
Sia in inverno ...**





... che in estate



# Gite



**Lo sport è anche anziano ....**



**... ancora sport ...**



**... ancora sport ...**



**... ancora sport ...**



**... e ancora sport .**







19 aprile  
2018

Grazie Claudio,  
da una paziente che crede  
nel valore della cultura  
in Sanità e a chi è dedicata  
(gentilmente?); per i rapporti  
della professionalità, umanità  
e dell'approccio ~~PIÙ~~ DAL  
VOLTO UMANO -

Grazie,  
è stato un periodo difficile  
e soprattutto, grazie di avermi  
sistato -

Alle prossime  
Mare Ferrara

...ho visto  
su un manifesto  
alla fermata  
del tram

un anziano  
molto buffo  
appeso come tarzan ad una sbarra ;

...ho letto una frase altrettanto ridicola:  
"GINNASTICA PER ANZIANI.."  
.. ISCRIVITI ANCHE TU!!!

**GINNASTICA**

per chi ha più di 50 anni

CORSI DI GINNASTICA RICREATIVA E PREVENTIVA DAL 12 NOVEMBRE 1979 AL 24 MAGGIO 1980

CITA DI TORINO  
Assessorato alle Sport Gioventù e Tempo Libero  
Consigli di Circoscrizione  
A.R.C.I. - U.I.S.P.  
A.C.S.I.  
A.I.C.R.  
G.S.E.N.  
C.S.I.  
LIBERTAS P.O.S.  
con la collaborazione dell'Istituto di Ginecologia dell'Università di Torino

PER INFORMAZIONI  
Rivolgerti all'Assessorato alle Sport □ via S. Francesco da Paola 3 Int. 32 □ telefono 515461

# **GINNASTICA CON GLI ANZIANI**

Andrea Imeroni  
Giuseppina Giorgi Troletti  
Franco Vione

**NIS**

La Nuova Italia Scientifica

Luciano Belmuso - Andrea Imeroni - Giuseppina Troletti



COMUNE DI MILANO  
SETTORI EDUCAZIONE, SPORT E TEMPO LIBERO  
CIVICA SCUOLA PER ANIMATORI SPORTIVI



LEGA ANZIANI

edi-ermes

# Attività motoria con anziani



COMUNE DI MILANO  
SETTORI EDUCAZIONE, SPORT E TEMPO LIBERO  
CIVICA SCUOLA PER ANIMATORI SPORTIVI



LEGA ANZIANI

**edi-ermes**

**Un uomo non è  
vecchio finché è alla  
ricerca di qualcosa.**

**Jean Rostand**

# Grazie per l'attenzione

