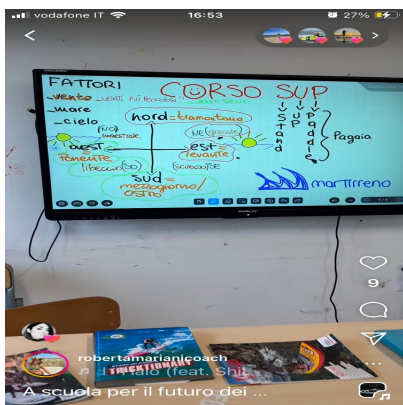




Vivere il mare, sup e psicologia per lâ??alberghiero di Ladispoli

Descrizione

Una crescita esponenziale di popolarit , una diffusione che tocca platee sempre pi  vaste, una capacit  di conquistare adepti soprattutto in Paesi come lâ??Italia che offrono per chiunque ami questo sport.



E il Sup   stato oggetto, all Alberghiero di Ladispoli, di un

Progetto coordinato dalla Prof.ssa Angela Di Sabatino, Docente di Lettere dell Istituto di via Federici, ma soprattutto profonda conoscitrice e appassionata di questa disciplina.   Credo da sempre nel valore sociale, educativo e formativo dello sport   ha sottolineato la Prof.ssa Di Sabatino   e, in particolare, sono convinta che il Sup riesca a rappresentare una perfetta sintesi fra individuo e natura, assicurando un immediato effetto di riduzione dello stress e di miglioramento del benessere psico-fisico.   Vivere il mare , il Progetto iniziato a gennaio con la collaborazione di Roberta Mariani, Campionessa europea, Psicologa, Coach e Istruttrice dell Associazione ASD Marina di Cerveteri- Supfit , che opera sul litorale da pi  di dieci anni, ha entusiasmato gli studenti sin dal primo incontro.



La lezione di oggi Ã¨ iniziata con una riflessione sulle emozioni per

poi passare agli aspetti tecnici del Sup, alle differenze fra i diversi tipi e modelli di tavole e pagaie, ma anche ai fattori ambientali da conoscere prima di entrare in acqua. Mi ha sempre sorpreso il fatto che ha aggiunto la Prof.ssa Di Sabatino che, pur vivendo in una citt  di mare, la maggior parte dei nostri studenti ignora del tutto i pericoli e i rischi connessi alle correnti, al vento e alle condizioni climatiche. Roberta Mariani, nel corso dell'incontro, ha indicato diversi elementi che possono garantire la sicurezza di chi vive il mare con consapevolezza e maturit . Prima regola da seguire Ã¨ ascoltare se stessi. ha sottolineato e prepararsi studiando, come si deve fare per ogni attivit . Il Sup aiuta senza dubbio ad individuare i propri punti di forza e debolezza in rapporto alle difficolt  che possono presentarsi e ai limiti che in ogni caso vanno rispettati, come quello che impone di non superare i 200 metri dalla costa o tutti gli altri connessi anche alle diverse Ordinanze delle Capitanerie di Porto. Ma durante la lezione sono state effettuate anche simulazioni sui diversi tipi di caduta in acqua o sulla ricerca del proprio equilibrio. Oggi ho vissuto un'altra intensa e bellissima tappa del nostro progetto di Vivere il mare attraverso la conoscenza dell'attivit  del Sup, con i ragazzi della Classe Quinta Turistica. ha commentato Roberta Mariani Un percorso che nel tempo si Ã¨ consolidato, creando un'alleanza forte tra formatore e allievo, in cui lo sport diventa una potente metafora di vita. In aula non si parla solo di pagaie, si parla di equilibrio in acqua e fuori. Quando chiesi ai ragazzi tempo fa cosa si aspettassero da questa esperienza, ha aggiunto non risposero imparare a pagaiare perfettamente. No, quello infatti arriver  col tempo. Hanno risposto ben altro. Infatti ci  che cercano Ã¨ calma, tranquillit , pace, spensieratezza, sicurezza, divertimento ed equilibrio. Ed Ã¨ da qui che son ripartita oggi: dal bisogno autentico di stare bene, di ritrovarsi e di imparare a gestire se stessi in ogni aspetto della vita dando valore ad ogni loro parola, ad ogni loro espressione. Una delle studentesse, alla fine della lezione, mi ha detto con un sorriso: Potremmo portarti con noi a prendere un caff  insieme? Un'altra: Ma come fai a capirci al volo? A me piacciono troppo queste lezioni! Ecco, in questi momenti che capisci che la relazione educativa funziona, che si sta creando uno spazio sicuro dove lâapprendere va oltre. Un luogo dove i ragazzi si sentono visti, accolti, compresi. Questo Ã¨ il valore pi  profondo del nostro progetto. E questo Ã¨ solo lâinizio. Dobbiamo ancora entrare in acqua! E mettere in pratica la gestione dello stress, lâinstabilit , lâautoregolazione emotiva, il fare squadra, migliorando la nostra consapevolezza mentale e corporea. Adesso ha spiegato la Prof.ssa Di Sabatino ci aspettano le uscite in mare! ma al di l  del dato tecnico, il valore aggiunto di questa attivit  Ã¨ capire che a scuola, oltre ad imparare le materie canoniche, che sono importantissime, va dato spazio anche a quelle attivit  che siano di stimolo ad un'educazione all'ascolto, alla riflessione e alla conoscenza dei propri punti di forza e debolezza per aiutare allievi e docenti nel dar vita ad una relazione formativa interattiva che superi lâinsegnamento formale. Desidero dunque ringraziare la nostra Docente per essere riuscita non soltanto a fornire indicazioni utili per chiunque desideri avvicinarsi a questa disciplina ha concluso la Prof.ssa Di Sabatino nel congedare gli allievi con lâhang loose, il saluto dei surfisti e dei suppisti ma anche per aver saputo trasmettere il valore dello sport come potente strumento di maturazione e crescita personale che aiuta a superare le sfide, accrescendo la fiducia in se stessi e: un insegnamento prezioso e imprescindibile per il Sup e per la vita. Grazie a tutti.