

Scegliere una disciplina sportiva poco adatta o non praticare attività sportiva con regolarità **può essere penalizzante, anche nel rendimento scolastico.**



Migliorare il risultato scolastico con i benefici di una **“Attività sportiva ben programmata e strutturata”** è ora possibile !!!

Studi di settore evidenziano che lo sport aiuta la scuola:

- _ stimolando una migliore organizzazione del tempo libero nel “dopo-scuola”
- _ favorendo lo sviluppo della memoria, una maggiore capacità di concentrazione e una maggiore coordinazione visuale e spaziale
- _ riducendo l'ansia e lo stress prodotti dall'attività scolastica
- _ educando ad uno stile di vita salutare, la soluzione più semplice ed efficace, insieme ad una dieta equilibrata, per arginare l'obesità infantile.

Palestra Comunale Scuole Medie "G.Leopardi"



Via del Capannone
Loc. Nodica
Vecchiano (PI)

Palestra Comunale Scuole Medie "Gragnani"



Via Verdi
Loc. Torre del Lago
Viareggio (LU)

Per informazioni rivolgersi a:

A.S.D. Migliarino Volley
Via Mazzini 32, 56019 Migliarino Pisano - Vecchiano (Pisa)
P.I. 01037020508
Tel. 050.804168 --- Fax 050.804168
Cell. 347.8526472 Mariani Cristiano
[\[info@migliarinovolley.com\]](mailto:info@migliarinovolley.com)





PERCHE' GIOCARE A PALLAVOLO

Tutte le discipline sportive offrono benefici fisici e psichici, ma se si vuole puntare specificatamente a un maggiore sviluppo cognitivo e ad una migliore qualità della vita, è meglio orientarsi verso discipline sportive di squadra.

Per i bambini ed i preadolescenti in particolare sono preferibili discipline che possono essere approcciate in forma prevalentemente ludica, che siano simmetriche, dove si utilizzano contemporaneamente entrambi gli arti, la parte superiore e quella inferiore del corpo e dove sia indispensabile interagire continuamente con i compagni.

In particolare, fra tutte le discipline, la pallavolo è quella che più di altre raccoglie gli elementi precedentemente descritti.

I bambini che praticano questo sport ottengono risultati migliori nei test di memoria, dimostrando una migliore capacità di concentrazione e presentando una maggiore coordinazione visu-spaziale.

Inoltre, data la tipologia di gioco dove non esiste il contatto fisico, c'è una migliore qualità nei rapporti sociali ed una maggiore possibilità di relazionarsi sia con i compagni di squadra che con gli avversari.

PROGRAMMARE L'ATTIVITA' SPORTIVA

Una attività sportiva ben programmata e strutturata è uno strumento educativo al pari della scuola e della famiglia.

I bambini e gli adolescenti imparano a riconoscere le diverse capacità e potenzialità del corpo, migliorando il rendimento scolastico e imparano ad adattarsi a regole comuni e valori quali amicizia, lealtà, rispetto dell'altro.

Tutte le attività svolte dalla Società Migliarino volley sono accompagnate e seguite per queste finalità, oltre che da Istruttori Qualificati, da uno Psicopedagogo Sportivo a disposizione dei giovani atleti e dei genitori per favorire il sano sviluppo dei vari aspetti della personalità, lavorando sull'aspetto motorio, ma anche su quello emotivo-affettivo, socio-relazionale, mentale e morale.



Training for Fun & Learning

Lo sport come strumento di salute fisica e psicologica



T.F.L. è una metodologia creata dall'esperienza di professionisti dello sport e della psicologia sportiva per i bambini e preadolescenti.

La metodologia **T.F.L.** seguita dalla società Migliarino volley propone per ogni fascia di età l'orario e la durata più appropriata per l'attività fisica dei giovani allievi: nell'età della scuola

primaria avremo una fase di avviamento con 2 appuntamenti settimanali nella fascia oraria dopo le 17, e la partecipazione, nel fine settimana, a periodiche manifestazioni in combinazione con altre Associazioni Sportive. La fase pre-adolescenziale (pre-agonismo) farà da ponte tra l'attività ludica promozionale e la futura fase agonistica e prevede 3 sedute settimanali ognuna di circa 1h e 30 dopo aver terminato lo studio per la scuola. In più al fine settimana la gara

