

## VOMIEN UNA STORIA DI OLTRE CINQUANT'ANNI – ATTIVITA'

Vomien è una società sportiva fondata oltre cinquant'anni fa a Legnano, in zona oltre stazione. Al momento, oltre al presidente, conta un direttivo di tredici consiglieri, tra cui un vice presidente ed un tesoriere.

Con il passare degli anni, gli sforzi e la passione dedicati, Vomien è cresciuta notevolmente e diverse squadre hanno dato alla società molte soddisfazioni. La nostra società già collabora attivamente con l'ASSL a diverse iniziative, partecipa ogni anno alla giornata dello sport allestita dal Comune di Legnano, annualmente organizziamo, in collaborazione con 60.000 vite da salvare, il corso BLS (DAE) e recentemente siamo stati scelti per far parte anche del progetto Barnaba, in collaborazione con la diocesi di Milano. Promuoviamo incontri che spaziano dalla pratica formativa alla divulgazione tecnico scientifica nel campo sportivo, campus per i nostri iscritti, partecipiamo ai campionati e a tornei aderenti a FIPAV e PGS, a cui siamo regolarmente iscritti, organizziamo tornei amichevoli aperti a tutti, per favorire l'integrazione dei ragazzi e ragazze. Al momento contiamo più di 130 iscritti, coprendo mini volley, under 12/13/16/18 seconda divisione e serie D, con squadre sia maschili che femminili.

Oggi vorremmo diventare pionieri a Legnano del Sitting Volley.

## COS'E' IL SITTING VOLLEY?

E' una disciplina della pallavolo che **si svolge obbligatoriamente da seduti**. Le regole sono simili a quelle della pallavolo: si gioca in sei, più sei riserve, i ruoli dei giocatori sono gli stessi. Cambiano le misure del campo e l'altezza della rete. Si gioca al meglio dei cinque set, chi raggiunge il punteggio di venticinque, con due punti di scarto, vince. Il quinto set si gioca al raggiungimento dei quindici punti.

Ecco un link per approfondire i fondamenti della disciplina: <https://youtu.be/xDaJdHYLtkQ>

Nel secolo scorso, pensata come fisioterapia, con gli anni si è sviluppata in sport adatto a tutti.



Grazie alla motivazione per lo sport, le persone coinvolte sviluppano la muscolatura delle braccia e delle spalle, raggiungendo rapidamente risultati migliori rispetto a quelli ottenuti con la consueta chinesiologia.

Può essere inteso come nuovo modello riabilitativo che coniuga il **recupero psicofisico e l'integrazione sociale**, facendo scoprire nuovi orizzonti a persone con difficoltà e alle loro famiglie ed aiutare loro a **superare i blocchi mentali**, come si può vedere in questo breve video:

<https://youtu.be/SxapU8iwwzY>

## OBIETTIVO DEL PROGETTO:

L'intento di Vomien è quello di creare una squadra di Sitting Volley che possa accogliere tutti quegli atleti che vogliono approcciarsi a questa specialità. Offrendo alle persone con disabilità e non, la possibilità di praticare attività sportiva in uno schema di **interazione, inclusione, rispetto di se stessi e degli altri**, delle regole e degli strumenti del gioco stesso. Accogliendo il bisogno innato delle

persone di socializzazione e sentirsi incluse in ogni contesto sociale, garantisce alle famiglie dei ragazzi la tranquillità di alcune ore, in quanto sicuri di aver affidato il proprio figlio ad un ambiente sano e che lo ha accolto nella sua interezza ed unicità di essere umano. Questa filosofia è poi la medesima che da sempre contraddistingue la nostra società sportiva. Siamo convinti che sia uno sport adatto anche a normodotati che vogliono mettersi in gioco e dove **il ruolo del disabile viene capovolto**, in cui chi non ha difficoltà a muoversi si immedesima nell'altro. Lo scopo è quello di giocare insieme, fare squadra per condividere la **passione per lo sport**, sperimentare la differenza come un momento di arricchimento e crescita, per favorire nuove pratiche che **non escludano le difficoltà, ma le integrino in percorsi alternativi**. L'eterogeneità della squadra invita ad andare oltre l'aspetto riabilitativo per raggiungere una competitività bilanciata, con un'attenzione alla **motivazione e all'inclusione sportiva e sociale**. Con la ricerca degli sponsor, se le condizioni lo permetteranno, vorremmo offrire il corso ad un costo minimo, aspirando ad una cifra prossima allo zero, così da poter offrire a chiunque la possibilità di trovarsi in palestra.

### **ATTIVITA' IN PROGRAMMA:**

In collaborazione con il Sitting Volley di Senago, abbiamo organizzato un **corso allenatori** specifico per questa disciplina, aperto a tutti gli operatori del settore e dirigenti, con sede a Legnano per la parte teorica e a Senago per quella pratica. L'allenatore di Sitting Volley deve essere preparato non solo da un punto di vista meramente tecnico, ma anche psicologico e pedagogico così da approcciarsi agli atleti e/o disabili nel miglior modo possibile.

Nei prossimi mesi, ci occuperemo della **divulgazione** nelle scuole, ospedali e centri riabilitativi: il progetto si rivolge a tutti coloro che vogliono approcciarsi a questo sport. Puntiamo all'integrazione sociale e sportiva, con l'abbattimento delle differenze culturali, fisiche e sociali in quanto sul campo, proprio perché ognuno si mette nei panni dell'altro, le differenze si fanno proprie. Essendo un'attività nata come fisioterapia, l'intento è anche quello di migliorare le capacità psicomotorie degli atleti. Il nostro obiettivo è quello di riuscire a fare una o più squadre, creando, se si verificasse la possibilità, anche una squadra agonistica, portando così la città di Legnano ad esempio di come si può creare integrazione facendo sport, mettendo i disabili ad una condizione di non-disabilità in quanto l'abbattimento delle barriere non saranno solo architettoniche ma soprattutto culturali e personali.

A settembre partiremo con gli open day per vedere in concreto e provare cos'è il **sitting volley**.

Referenti progetto Sitting Volley Vomien:

*Lucio Crotti – Presidente Vomien*

*Sonia Messi – consigliere Vomien - responsabile progetti*

*Tel. 3288078435 – email: vomien.progetti@gmail.com*