EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA

Rivista di cultura e informazione delle scienze motorie

sito web - www.fiefs.it
e-mail - info@fiefs.it , efss@tiscali.it

ANNO LVII / N. 181 / 192 - Settembre / Dicembre 2004 sped. abb. post. 70% - F.I.E.F.S. Stadio Olimpico - Tribuna Tevere - 00194 Roma
in caso di mancato recapito, rinviare a Ufficio Poste Roma Romanina per la restituzione al mittente previo addebito

EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA

Rivista di cultura e informazione delle scienze motorie fondata da Serafino Mazzarocchi nel 1947

ORGANO UFFICIALE DELLE ASSOCIAZIONI UNITE DI EDUCAZIONE FISICA

F.I.E.F.S.
Federazione Italiana
Educatori Fisici e Sportivi
(associazione benemerita del CONI)

C.S.E.F.
Centro Studi
per l'Educazione Fisica
(Ente Morale - DPR 6.10.1959 n. 1222)

A.N.E.F.
Associazione Nazionale
di Educazione Fisica
(Ente Morale - DPR 30.8.1955 n. 1045)

A.N.I.E.F.A.T.
Associazione Nazionale Insegnanti
di Educazione Fisica Amatori Tennis

* * *

RIVISTA BIMESTRALE

ANNO LVII - N. 191/192

Settembre-Dicembre 2004

Direttore Responsabile
Giorgio Lo Giudice

Direttore
Giuseppe Cindolo

Redazione
Paolo Cambone

Comitato di Redazione
Cinzia M. Angeloni, Mario Bella, Vincenzo Biancalana, Antonio Chiappini, Lino Doddi, Fabio Fort, Franco Merni, Claudio Scotton, Anton Fabrizio Tretene, Vittorio Tricarico, Carmelo Vinciullo

Comitato Scientifico di Redazione
Riccardo Agabio, Ernesto Alicicco, Bartolomeo Bellanova, Gianna Ferranti Boccolini, Gianfranco Cameli, Gianfranco Carabelli, Luigi Cimnaghi, Francesco Cavazzuti, Roberto Contento, Bianca Rosa D'Este, Roberto Gagliardi, Bruno Grandi, Renato Marino, Carlo Alberto Nittoli, Adriano Ossicini, Giorgio Santilli

Sede Operativa del Centro Studi per l'Educazione Fisica (C.S.E.F.)
Ente Morale - DPR 6.10.1959 n. 122
Via Barberia, 24
Bologna
Tel. 051580542

Produzione Tipografica
SPEDIM
Via Serranti, 137
00040 Montecompatri (Rm)
Finito di stampare nel mese di Novembre 2005

Associazione all'Unione della Stampa Periodica Italiana

IN QUESTO NUMERO

2 **Editoriale**

MOTIVAZIONI IN EDUCAZIONE FISICA E SPORT

3 **Dispersione sportiva negli adolescenti** — *F. Di Matteo, L. Ferraris, G. Menichetti, G. Piastra, C. Scotton*

14 **Motivazioni in Educazione Fisica** — *Laura Bortoli*
Orientamento sul compito e orientamento sull'io — *Claudio Robazza*

FOCUS UNIVERSITA' DI SCIENZE MOTORIE

23 **Dall'ISEF al Corso di Laurea in Scienze Motorie.** — *Luca Cangelli*
Problemi e prospettive

26 **Riuscirà l'Università a uccidere le Scienze Motorie?** — *Luca Asberto*
Preoccupazioni e disagi di studenti e futuri professionisti

PIANETA SPORT DISABILE

32 **Eventi e organizzazioni per lo sport disabile**

33 **Paralimpiadi Atene 2004** — *Fernando Mascansoni*
Da ora in poi sempre insieme Giochi Olimpici e Paralimpici

39 **Pillole paralimpiche** — *La Redazione*

44 **Il Programma Special Olympics Italia** — *Elena Ribet*
Organizzazione italiana dello sport per disabili intellettivi

PANORAMA

45 **Aerobica a scuola** — *Daniela Senarega*

52 **Nuove tecnologie al servizio dello sport** — *Riccardo E. Izzo*

57 **Palla-massaggio** — *Ario Federici*

BACHECA

63 **Summaries & Key words**

64 **Tesseramento e Norme per gli Autori** - ***Avviso nuova Sede Nazionale***

La ristampa dei lavori comparsi su "Educazione Fisica e Sport nella Scuola" non è consentita se non dietro autorizzazione della Direzione. Tutti i diritti riservati e per la collaborazione le norme sono quelle in vigore. Gli articoli firmati impegnano solo gli autori.

DISPERSIONE SPORTIVA NEGLI ADOLESCENTI

Studio rivolto a 516 alunni (282 maschi e 234 femmine) delle classi I media inferiore sulle problematiche concernenti la rinuncia all'attività fisica e sportiva

FIORANGELA DI MATTEO
Comune di Genova - Ufficio LET
LUCA FERRARIS
Istituto di Medicina dello Sport di Genova F.M.S.I.
GIUSEPPE MENICHETTI
Istituto di Medicina dello Sport di Genova F.M.S.I.
GIORGIO PIASTRA
Federazione Medico Sportiva Italiana
CLAUDIO SCOTTON
Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie – SUISM, Università di Torino

SOMMARIO
Si tratta di un'indagine epidemiologica su attività sportiva ed abbandono sportivo a proposito delle abitudini di vita in studenti frequentanti la prima scuola media nel Comune di Genova.Durante lo studio è stato somministrato un questionario diviso in tre distinte sezioni: 1. pratica di un'attività sportiva; 2. motivazioni dell'abbandono dell'attività sportiva; 3. conoscenze di termini sportivi e alcune abitudini di vita. Dai dati raccolti e dalle analisi fatte, si può notare come una delle variabili che appaiono più rilevanti nella differenziazione tra i gruppi di Non Praticanti da una parte, Praticanti Sport e Praticanti Attività Motorie dall'altra si quella di avere una madre che pratichi o meno sport. Un altro elemento risalta e rimane come punto di riferimento per il futuro: la maggior parte dei ragazzi intervistati ha espresso il desiderio di praticare sport e provarne di nuovi.
***PAROLE CHIAVE*: educazione fisica, pratica sportiva, abbandono sportivo, medicina dello sport.**

INTRODUZIONE

Tra i compiti più importanti della Medicina dello Sport, oltre che la certificazione dell'idoneità alla pratica dello sport (attività che tuttora viene identificata con la Medicina dello Sport stessa) vi sono una serie di funzioni di tipo preventivo ed educativo: in particolare assumono grande importanza l'educazione sanitaria, l'aggiornamento e la formazione per l'utenza sportiva, finalizzata alla adozione di corretti stili di vita, principi coerenti con gli obiettivi della Legge Regionale-Liguria sulla tutela sanitaria delle attività sportive, e con le finalità del Piano Sanitario Nazionale 1998-2000 (1).
Anche le caratteristiche dei Laboratori Educativi Territoriali, così come descritte nel Piano di Intervento Territoriale del Comune di Genova, possono in parte essere ricondotte a pattern di tipo preventivo, laddove vengono chiaramente indicate "esperienze ed attività utili alla crescita individuale e di gruppo, a prevenire il disagio e a sostenere le famiglie" (2).
Nell'anno scolastico 1999/2000 il Comune di Genova ha approvato il progetto del Laboratorio Educativo Territoriale "Medicina dello Sport in Valbisagno" che constava di una rete di Enti (capofila l'Istituto di Medicina dello Sport di Genova) che ha realizzato una serie di attività di sostegno a favore della popolazione scolastica praticante attività fisico-sportiva della Circoscrizione IV (Valbisagno), zona di Genova molto ricca di impianti sportivi. La forte richiesta di attività sportive (emersa anche dall'analisi dei bisogni per la popolazione di età scolare, presentata presso la Circoscrizione Valbisagno in data 15 marzo 2000 (3) rendeva infatti necessari quei supporti sanitari (tra cui le visite mediche per attività non agonistiche e lo screening di alcune patologie, ma anche test

di valutazione e programmi di educazione sanitaria) che sono particolarmente importanti in età evolutiva .
Le più moderne vedute in tema di medicina preventiva identificano nell'attività motoria, eseguita correttamente e sotto monitoraggio sanitario, uno dei mezzi principali per il raggiungimento dello stato di buona salute del ragazzo e dell'adulto , salute intesa non già come "assenza di malattia" ma come "pieno benessere fisico e psichico dell'individuo" (4). L'attività sportiva rappresenta pertanto una "medicina" efficacissima e basso costo, purchè radicata opportunamente nella popolazione, in particolare con l'avviamento dei giovani all'attività e con l'educazione sanitaria (5, 6).
La stessa OMS riconosce alla scuola un ruolo centrale nella promozione della salute: dal 1986 si sono sviluppati interessanti progetti, riuniti sotto il nome di "Global Health School initiative", che hanno il fine di migliorare la salute psico fisica e l'educazione sanitaria dei ragazzi, delle famiglie, del personale scolastico docente e non docente, di curare l'igiene ambientale e la sicurezza a scuola. Tra gli obiettivi delle "Health promoting schools" la OMS individua il trattamento di comportamenti negativi (aggressività, violenza, isolamento), l'educazione sanitaria in tema di droga, fumo di tabacco, AIDS ed altre malattie trasmissibili per via sessuale, l'incremento dell'attività fisico sportiva (7, 8, 9, 10).
Le pubblicazioni riguardanti le ragioni dell'abbandono sportivo si stanno diffondendo (11,12). Tra le possibili cause allo studio, l'educazione allo sport sembra avere un ruolo di primaria importanza. L'esasperazione degli allenamenti, le selezioni troppo severe o restrittive, privano lo sport del suo ruolo educativo. Proprio gli interventi nei confronti di insegnanti, genitori, tecnici e dirigenti sportivi, per promuovere i diritti dei bambini sportivi vengono indicati come un efficace strumento preventivo.
Il lavoro di cui si rende conto è stato realizzato tenendo in forte considerazione i dati bibliografici sopra commentati. Lo studio ha previsto la somministrazione di questionari, visita medica e colloquio per ciascuno dei 516 alunni appartenenti ad una popolazione in età d'obbligo scolastico (fra scuola d'infanzia, primaria e media) di circa 4000 unità.

MATERIALI E METODI

E' stato somministrato un questionario agli studenti della I media inferiore, diviso in tre distinte sezioni:
1. la prima riguardante la pratica di una attività sportiva;
2. la seconda riguardante le motivazioni dell'abbandono dell'attività sportiva;
3. la terza riguardante alcune conoscenze di termini sportivi e alcune abitudini di vita.

Il campione esaminato è stato suddiviso in tre gruppi distinti a seconda dell'attività praticata che è stata dichiarata (*per quanto riguarda la terminologia ci si attiene a quanto esposto nel Seminario PSP di Torino, giugno 2002 (13), e cioè:*

- ***Attività fisica, attività motoria ed esercizio fisico:*** attività fisica praticata per divertimento e/o per mantenere o migliorare la propria salute ed efficienza fisica; l'insieme dei movimenti del corpo che favoriscono il dispendio di energia (bruciare calorie). In una parola: MUOVERSI! Camminare, andare di buon passo, giocare, andare in bicicletta, fare le pulizie, ballare o salire le scale... questo è fare Attività motoria (O.M.S. 2002)
- ***Sport:*** attività fisica costituita da un impegno fisico rilevante e sistematico in un contesto organizzato che preveda allenamenti, competizioni calendarizzate, classifiche, presenza di arbitri; gioco sportivo retto da un'istituzione ufficiale e da essa codificato e legittimato.

In base alle risposte fornite, sono stati quindi individuati tre gruppi:
1. Praticanti Sport (PS)
2. Praticanti Attività Motoria (PAM)
3. Non Praticanti (NP)

I soggetti a cui è stato somministrato il questionario sono stati inoltre sottoposti a visita medica durante la quale sono state rilevate varie caratteristiche fisiche e funzionali di cui, nella presente relazione, sono riportate solo le misurazioni antropometriche di base (statura e peso e conseguente Body Mass Index – BMI, nonché la percentuale di grasso corporeo rilevato tramite metodo BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) utilizzando lo strumento OMRON BF 302.

RISULTATI E COMMENTI

1. CAMPIONE ESAMINATO

Hanno compilato il questionario 516 alunni delle classi I media inferiore, di cui 282 da maschi e 234 da femmine.
Durante la visita medica sono state rilevate varie caratteristiche fisiche e funzionali di cui, nella presente relazione, sono riportate solo le misurazioni antropometriche di base (statura e peso e conseguente Body Mass Index – BMI, nonché la percentuale di grasso corporeo rilevato con metodo BIA.
Le tabelle 1 e 2 riassumono i dati, suddivisi per sesso

SEZIONE PRIMA: dati riguardanti la pratica sportiva

TIPO DI ATTIVITA' PRATICATA

In base alle risposte fornite, sono stati individuati tre gruppi:
A. Praticanti Sport (**PS**)
B. Praticanti Attività Motoria (**PAM**)
C. Non Praticanti (**NP**)

	STATURA		PESO		BMI		FAT (BIA)	
	cm	DS	kg	DS	kg/h^2	DS	%	DS
PRATICANTI SPORT	151.0	8.8	49.0	12.6	21.0	4.1	28%	7.9
PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA	147.0	7.7	45.2	15.0	20.6	5.6	29%	8.7
NON PRATICANTI	151.5	7.1	48.4	12.6	20.8	3.9	27%	8.2

Tabella 1 - MASCHI: caratteristiche fisiche dei soggetti esaminati.

	STATURA		PESO		BMI		FAT (BIA)	
	cm	DS	kg	DS	kg/h^2	DS	%	DS
PRATICANTI SPORT	152.0	7.1	46.6	10.4	20.0	4.0	26%	7.2
PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA	152.4	6.5	47.9	10.4	20.5	3.9	26%	5.5
NON PRATICANTI	152.3	8.3	43.0	9.1	14.5	8.4	27%	7.3

Tabella 2 - FEMMINE: caratteristiche fisiche dei soggetti esaminati.

	NUMERO		MASCHI		FEMMINE		ETA' MEDIA
PRATICANTI SPORT	346	66%	206	73%	140	59%	11a 7m
PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA	128	25%	46	16%	82	35%	11a 7m
NON PRATICANTI	44	8%	30	11%	14	6%	11a 6m
TOTALE QUESTIONARI	518		282	55%	236	45%	11a 7m

Tabella 3 - Numero questionari elaborati.

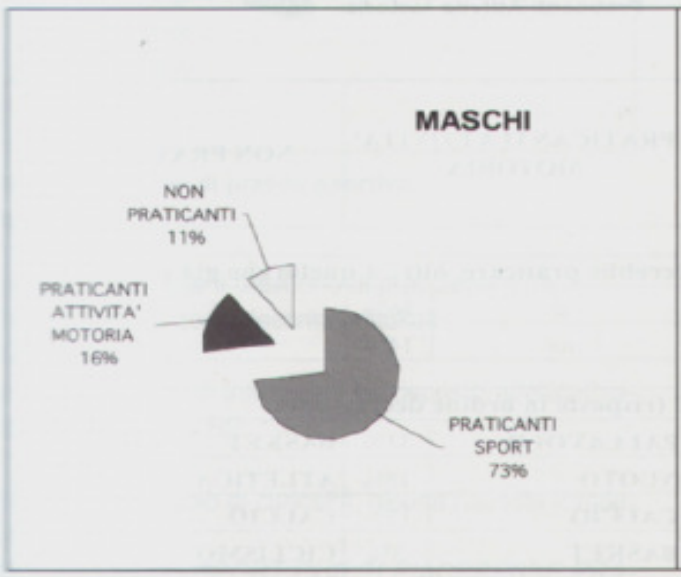

Grafico 1 - Suddivisione in gruppi nei maschi su 282 osservazioni.

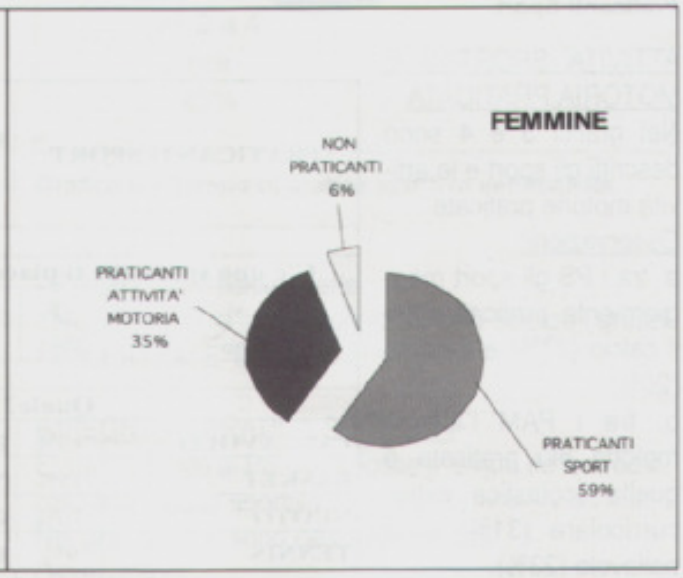

Grafico 2 - Suddivisione in gruppi nelle femmine su 236 osservazioni.

Nella tabella 3 e nei grafici 1 e 2 sono evidenziati i dati in dettaglio.

Osservazioni:

a. il numero dei PS rappresenta il gruppo più numeroso (2/3 del totale, 3/4 dei maschi e oltre la metà delle femmine);

b. il gruppo dei PAM è più numeroso tra le femmine che tra i maschi;

c. il gruppo dei NP è il gruppo meno numeroso (8%), più basso tra le femmine (6%) che tra i maschi (11%).

ABITUDINI SPORTIVE FAMILIARI

Una parte del questionario riguardava le abitudini sportive della famiglia: in pratica si è cercato di capire se in famiglia lo sport era, o era stato praticato, e da chi.

La tabella 4 (vedi a pagina seguente) riassume i risultati.

Osservazioni:

a. la differenza più evidente tra i gruppi riguarda il numero delle "madri sportive" tra i NP che è molto inferiore rispetto a quella dei PS e dei PAM (rispettivamente il 17% contro il 52% e il 55%);

b. per il resto non sono evidenziabili grosse differenze, tranne forse una leggera differenza tra i "padri sportivi", più numerosi tra i PS rispetto ai PAM e ai NP (69% contro il 51% e il 58%).

□

I tuoi genitori e i tuoi fratelli praticano o hanno praticato un'attività sportiva?

		PRATICANTI SPORT	PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA	NON PRATICANTI
madre sportiva	sì	52%	55%	17%
	no	48%	45%	83%
padre sportivo	sì	69%	51%	58%
	no	31%	49%	42%
fratelli/sorelle sportivi	sì	78%	72%	67%
	no	22%	28%	33%

Tabella 4 – Abitudini sportive familiari.

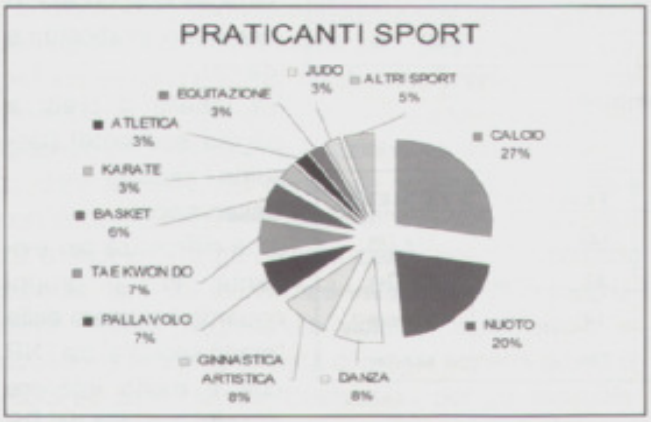

Grafico 3 – Suddivisione attività praticate nel gruppo Praticanti Sport.

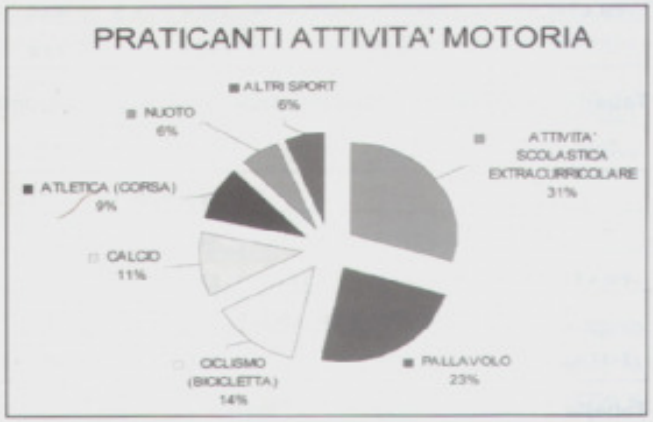

Grafico 4 – Suddivisione attività praticate nel gruppo Praticanti Attività Motorie.

ATTIVITA' SPORTIVA E MOTORIA PRATICATA

Nei grafici 3 e 4 sono descritti gli sport e le attività motorie praticate

Osservazioni:

a. tra i PS gli sport maggiormente praticati sono il calcio (27%) e il nuoto (20%);

b. tra i PAM l'attività motoria più praticata è quella scolastica extracurricolare (31%) e la pallavolo (23%).

Le percentuali di pratica degli sport e delle attività motorie rispecchiano l'offerta territoriale (15), e cioè gli impianti e le attività che esistono nel territorio dove abita la popolazione che frequenta le scuole esaminate.

Pertanto abbiamo chiesto se, oltre all'attività già

PRATICANTI SPORT		PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA		NON PRATICANTI	
C'è uno sport che ti piacerebbe praticare, oltre a quello che già pratichi?:					
sì	71%	sì	86%	sì	71%
no	29%	no	14%	no	29%
Quale? (risposte in ordine decrescente)					
PALLAVOLO	19%	PALLAVOLO	31%	BASKET	20%
BASKET	15%	NUOTO	18%	ATLETICA	10%
NUOTO	10%	CALCIO	15%	CALCIO	10%
TENNIS	9%	BASKET	8%	CICLISMO	10%
RUGBY	8%	ATLETICA	8%	EQUITAZIONE	10%
CALCIO	7%	EQUITAZIONE	3%	KARATE	10%
EQUITAZIONE	5%	CICLISMO	3%	PALLAVOLO	10%
CICLISMO	4%	PATTINAGGIO	3%	TENNIS	10%
KARATE	3%	DANZA	3%	ALTRI	10%
PATTINAGGIO	3%	ALTRI	10%		
BICICROSS	2%				
DANZA	2%				
SCI	2%				
ALTRI	10%				

Tabella 5 - Sport che piacerebbe praticare (oltre a quelli eventualmente praticati).

Risposte suggerite	Categorie
1. Ottenevo risultati mediocri in gara 2. Problemi con i compagni di squadra	1. Cause legate a problemi personali
3. Occupava troppo tempo 4. Orari scomodi 5. Impianto sportivo difficile da raggiungere	2. Cause legate a problemi organizzativi
6. Attività poco divertente o noiosa 7. Allenamenti troppo faticosi 8. Problemi con l'istruttore / allenatore	3. Cause legate alla conduzione tecnica

Tabella 6 – Motivi dell'abbandono sportivo: domande suggerite e loro raggruppamento.

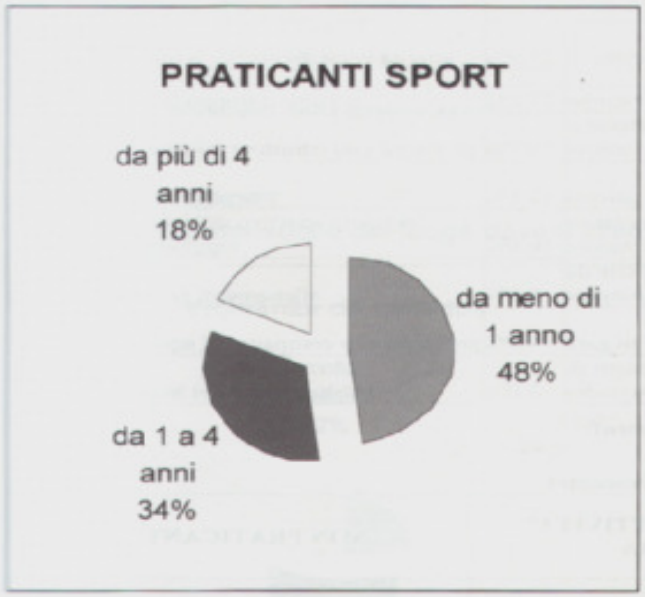

Grafico 5 – Anni di pratica sportiva.

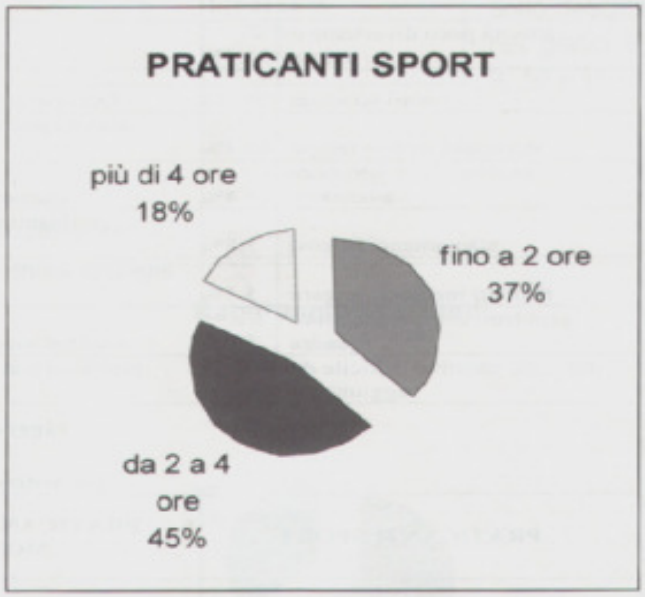

Grafico 6 – Tempo di pratica sportiva settimanale.

praticata, ci fosse il desiderio di praticarne altre.
Nella tabella 5 sono descritti i risultati.
Osservazioni:
a. circa i 2/3 degli intervistati ha risposto affermativamente, anche tra NP

Riportiamo, a titolo di curiosità, alcune risposte fornite:

C'E' QUALCHE SPORT CHE TI PIACEREBBE PRATICARE E PERCHE'?

- BASKET: Perché sono alto e mi piace saltare
- BASKET: E' uno sport che è fatto per me
- BASKET – PALLAVOLO: Per irrobustire le gambe
- LOTTA GRECO ROMANA: Sono grasso e mi piace lottare
- PALLAVOLO: Per diventare più alta e migliorare a scuola
- PALLAVOLO: E' uno sport sballoso
- CALCIO: E' un gioco di squadra e mi piace molto la compagnia
- CALCIO: Vorrei imitare mio papà
- RUGBY: ho il fisico adatto
- NUOTO: Per la mia robustezza, così sciolgo i grassi
- PALESTRA: E' un modo di sfogarsi

IMPEGNO DI PRATICA SPORTIVA

E' stato chiesto ai PS quale fosse il tempo da loro dedicato alla pratica sportiva
Nei grafici 5 e 6 sono descritti i risultati
Osservazioni:
a. per quel che riguarda l'anno di inizio, essendo l'indagine svolta su bambini di circa 12 anni, circa la metà ha dichiarato di averla appena iniziata (da meno di 1 anno, 48%), circa 1/3 tra gli 8 e 11 anni (da 1 a 4 anni, 34%) e circa il 20% prima degli 8 anni (da più di 4 anni, 18%);
b. per quel che riguarda il tempo di pratica settimanale, circa la metà (45%) ha dichiarato di svolgerne tra 2 e 4 ore, meno (37%) fino a 2 ore e circa 1/5 più di 4 ore (18%).

□

PRATICANTI SPORT		PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA		NON PRATICANTI	
Hai praticato in passato qualche attività che hai abbandonato?:					
sì	70%	sì	80%	sì	86%
no	30%	no	20%	no	14%
Perché?					
(ordine decrescente)					
PRATICANTI SPORT		**PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA**		**NON PRATICANTI**	
attività poco divertente o noiosa	31.5%	orari scomodi	23.9%	attività poco divertente o noiosa	20.0%
orari scomodi	20.5%	Occupava troppo tempo	21.2%	occupava troppo tempo	20.0%
occupava troppo tempo	13.4%	attività poco divertente o noiosa	19.7%	problemi con istruttore /allenatore	20.0%
problemi con istruttore /allenatore	13.4%	allenamenti faticosi	12.1%	orari scomodi	13.3%
allenamenti faticosi	5.5%	problemi con istruttore /allenatore	10.0%	impianto sportivo difficile da raggiungere	13.3%
risultati mediocri in gara	5.5%	impianto sportivo difficile da raggiungere	6.1%	allenamenti faticosi	6.7%
problemi con compagni di squadra	5.5%	risultati mediocri in gara	4.0%	problemi con compagni di squadra	6.7%
impianto sportivo difficile da raggiungere	4.7%	problemi con compagni di squadra	3.0%	risultati mediocri in gara	0.0%
raggruppamenti					
(in ordine decrescente)					
PRATICANTI SPORT		**PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA**		**NON PRATICANTI**	
problemi di conduzione tecnica	50.4%	problemi organizzativi	51.2%	problemi di conduzione tecnica	46.7%
problemi organizzativi	38.6%	problemi di conduzione tecnica	41.8%	problemi organizzativi	46.7%
problemi personali	11.0%	problemi personali	7.0%	problemi personali	6.7%

Tabella 7 – Risposte riguardanti l'abbandono di una pratica sportiva.

SEZIONE SECONDA: cause dell'abbandono della pratica sportiva

In questa sezione le domande del questionario riguardavano i motivi dell'abbandono di un'attività sportiva eventualmente praticata in passato.
Tra le cause che potevano aver causato l'interruzione della pratica sportiva ne venivano suggerite 8 risposte raggruppabili in 3 categorie: nella tabella 6 sono elencate le domande in dettaglio e i raggruppamenti scelti

La tabella 7 riassume il risultato delle risposte fornite.
Osservazioni:
a. oltre i 2/3 degli intervistati dichiarano di aver praticato e abbandonato un'attività sportiva, con una leggera prevalenza dei NP rispetto ai PAM e PS
b. le risposte fornite dai gruppi sono abbastanza omogenee: le prime 4 sono le stesse nei PS, nei PAM e nei NP
c. i raggruppamenti evidenziano che i problemi personali, legati ai rapporti con i compagni e ai risultati di gara, rappresentano la causa minore dell'abbandono sportivo, mentre i problemi di conduzione tecnica e quelli organizzativi sono la maggior parte. In particolare, questi sono pressoché uguali nei NP, mentre sono maggiori quelli legati alla conduzione tecnica nei PS e quelli organizzativi nei PAM

Sono state inoltre rivolte, solo ai PS, alcune domande riguardanti le motivazioni che li spingono a praticare sport e a descrivere sia il luogo di pratica che il loro rapporto con l'istruttore.
Nel grafico 7 sono riportate le risposte

Per quel che riguarda il giudizio sulla struttura nella

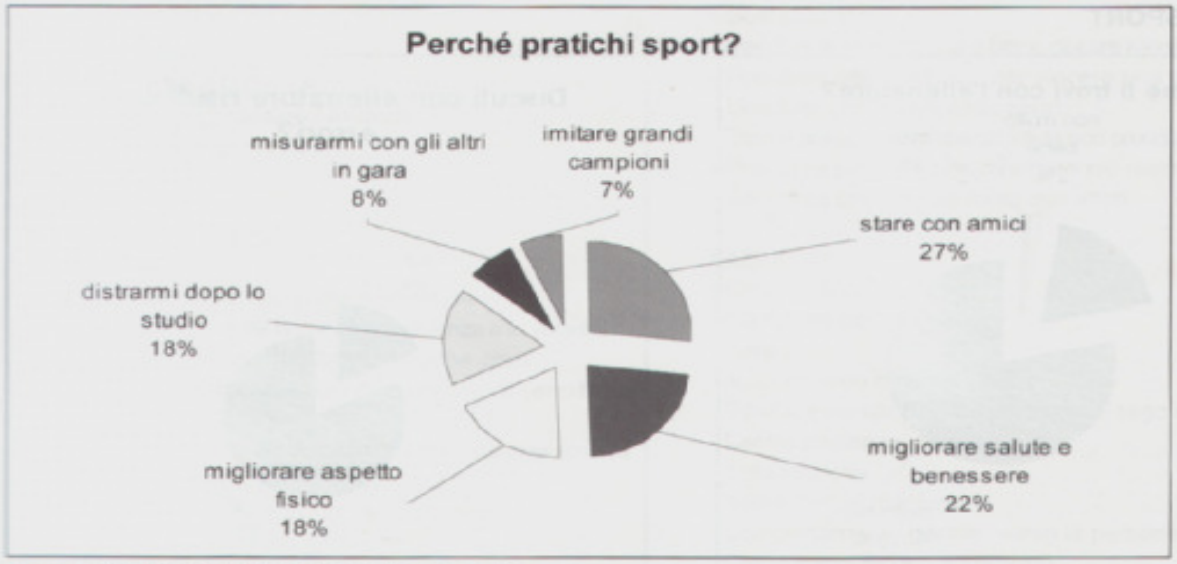

Grafico 7 - **Motivazioni della pratica sportiva.**

quale viene praticato sport, (vicinanza da casa, raggiungibilità a piedi, stato dello spogliatoio e dei servizi, presenza dell'infermeria medica) i risultati sono descritti nei grafici 8, 9, 10 e 11.

PRATICANTI SPORT
Giudica le caratteristiche del luogo dove ti alleni abitualmente

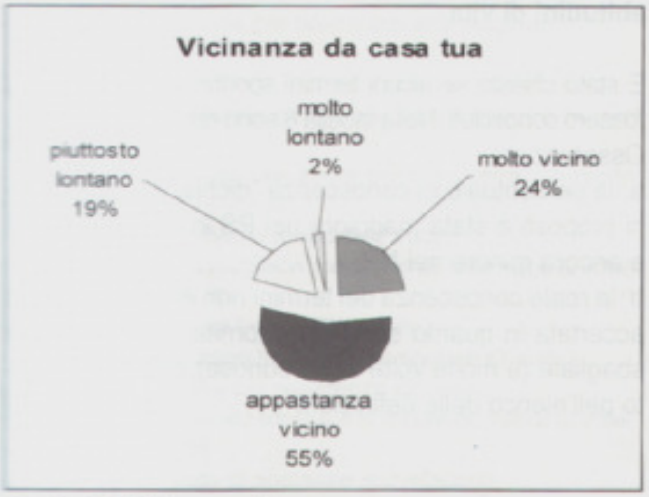

Grafico 8 - **Vicinanza da casa tua.**

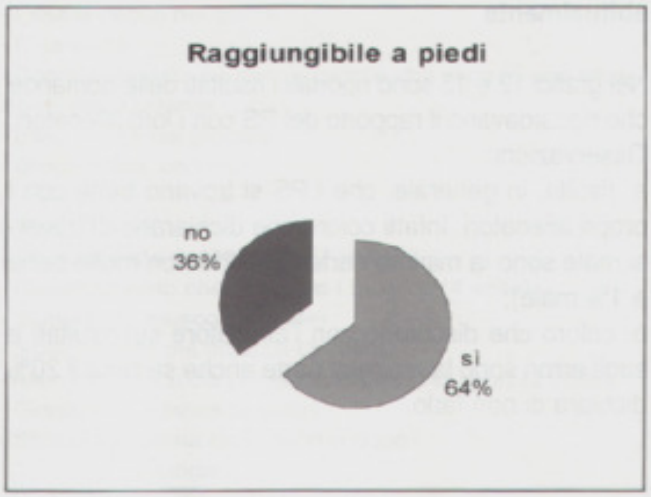

Grafico 9 - **Raggiungibile a piedi.**

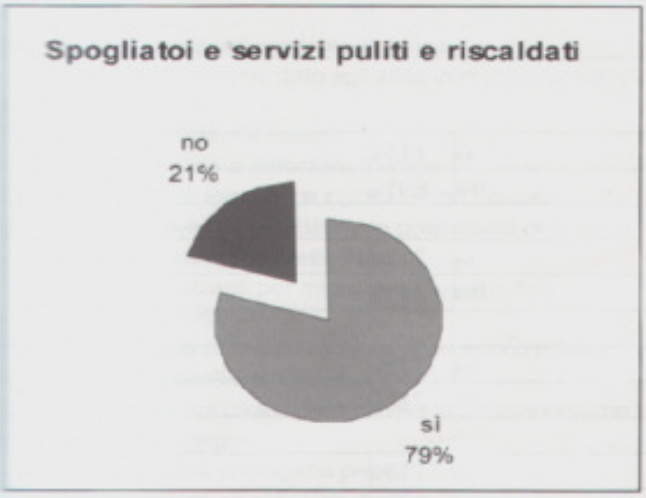

Grafico 10 - **Stato degli spogliatoi e dei servizi.**

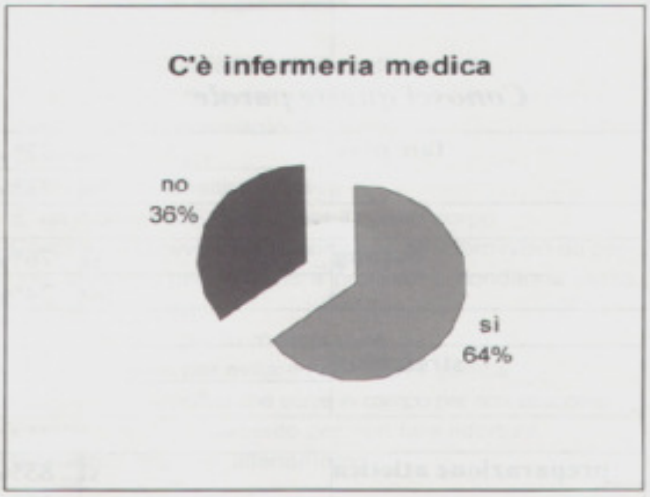

Grafico 11 - **Presenza di infermeria medica.**

PRATICANTI SPORT

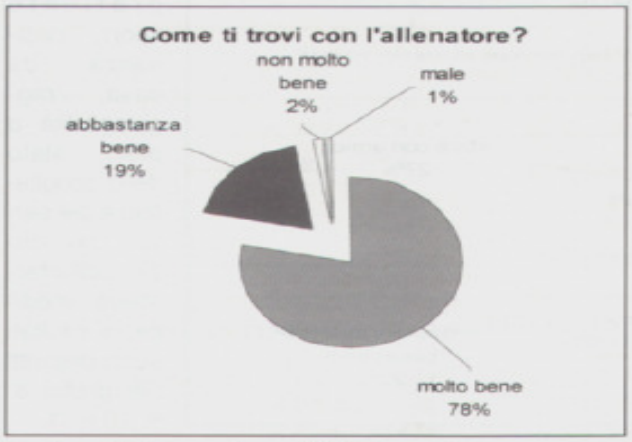

Grafico 12 - Rapporti con l'allenatore (1).

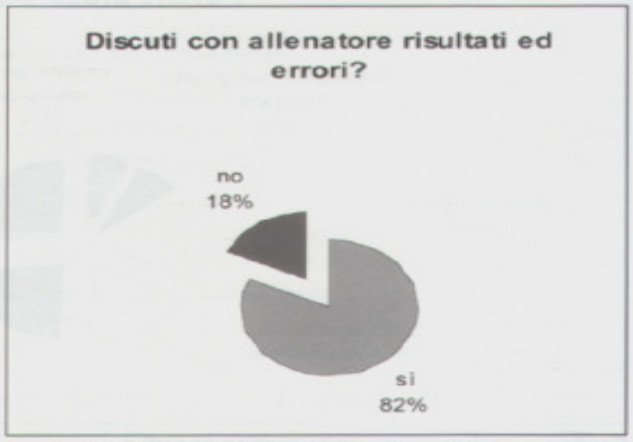

Grafico 13 - Rapporti con l'allenatore (2).

PRATICANTI SPORT

Giudica le caratteristiche del luogo dove ti alleni abitualmente

Nei grafici 12 e 13 sono riportati i risultati delle domande che riguardavano il rapporto dei PS con i loro allenatori
Osservazioni:
a. risulta, in generale, che i PS si trovano bene con i propri allenatori. Infatti coloro che dichiarano di trovarsi male sono la minima parte (3%: 2% non molto bene e 1% male);
b. coloro che discutono con l'allenatore sui risultati e sugli errori sono la maggior parte anche se circa il 20% dichiara di non farlo.

PRATICANTI SPORT

SEZIONE TERZA: conoscenze di termini sportivi e abitudini di vita

E stato chiesto se alcuni termini sportivi, di uso corrente, fossero conosciuti. Nella tabella 8 sono riportate le risposte.
Osservazioni:
a. la percentuale di conoscenza "dichiarata" dei termini proposti è stata maggiore nei PS inferiore nei PAM e ancora minore nei NP
b. la reale conoscenza dei termini non è stata però ben accertata in quanto sono state fornite anche risposte sbagliate (e molte volte assai curiose) come è descritto nell'elenco delle definizioni

	PRATICANTI SPORT		PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA		NON PRATICANTI	
Conosci queste parole						
fair play	si	27%	si	11%	si	7%
	no	73%	no	89%	no	93%
doping	si	76%	si	71%	si	40%
	no	24%	no	29%	no	60%
stretching	si	88%	si	72%	si	60%
	no	12%	no	28%	no	40%
preparazione atletica	si	85%	si	71%	si	67%
	no	15%	no	29%	no	33%

Tabella 8 - Conoscenza di alcuni termini sportivi.

DEFINIZIONI DI:

PREPARAZIONE ATLETICA
- Preparazione per scaldare i muscoli
- Preparazione per ginnastica
- Corsa salti etc.
- Correre
- Correre prima di una gara
- Correre, ciclismo
- Serve ad essere rilassati o tenuti in forma
- Esercizi adatti a migliorare la corsa, la resistenza e la velocità
- Riscaldamento prima di praticare qualche cosa
- Un determinato allenamento per raggiungere un certo livello
- Corsa, salti, etc.
- Abituare il fisico ad essere pronto per una competizione sportiva
- Quando uno si allena e cura il suo fisico
- Serve per essere preparati agli scontri fisici
- Allenamento in vista delle gare
- Quando ti alleni per le gambe e non per tutto il corpo
- Allenamento per raggiungere un obiettivo
- Preparazione sotto il punto di vista muscolare
- Prima di fare una attività fisica si allenano i muscoli allo sforzo
- Fare allenamenti
- Molti allenamenti prima che inizi una gara sportiva
- Quando ci si riscalda per prepararsi alla stagione

DOPING
- Integratore che usano gli sportivi per migliorare le loro capacità (3 volte)
- Sostanza che si usa per avere più resistenza ma molto nociva alla salute (3 volte)
- Sostanza che rinforza i muscoli (2 volte)
- Uso di medicinali ed integratori non consentiti dalla legge (2 volte)
- Drogaggio (2 volte)
- Droga che aumenta i muscoli (2 volte)
- Sostanze che aiutano la massa muscolare (2 volte)
- Sostanze per avere più resistenza (2 volte)
- Medicina che fa male alla salute e si fa andare più veloce (2 volte)
- Gonfiare i muscoli
- Droga: inserimento di sostanze stupefacenti
- E' un medicinale
- E' una droga per giocare meglio
- E' un tipo di droga che ti dà energia
- Per allergie
- Sostanza abusiva per superare la fatica
- E' un farmaco che viene dato agli atleti in modo che siano più bravi in gara
- Pillola per migliorarsi n campo
- Sostanza che aiuta a rinforzare il corpo
- Per potenziare le loro cosce i giocatori ed i ciclisti
- Sostanze nutritive per potenziare le potenzialità di 1 atleta
- Allenarsi migliorando l'aspetto fisico
- Sostanze nebulizzanti per migliorare l'aspetto fisico
- E' una droga sportiva
- Persone che aumentano la resistenza o diminuiscono la fatica
- Uso di farmaci eccitanti, illegali
- Ormoni che si somministrano per migliorare le prestazioni fisiche
- Droga che da energia
- Quando i giocatori si drogano per giocare meglio
- Esame per vedere se si fa uso di stupefacenti
- Uso di stupefacenti per sembrare più forti
- Le persone che usano farmaci
- Sostanza tossica
- Prendere le vitamine che ti fanno giocare meglio ma fanno male
- Prendere una sostanza per vincere una gara
- Una forma di droga nello sport
- Esame per accertarsi che un atleta non prenda pastiglie eccitanti
- Prendere pastiglie per diventare più resistenti alla fatica
- Sostanza che da più forza agli atleti

FAIR PLAY
- Giocare correttamente
- Comportamento leale
- Fare gioco
- Autocontrollo o modo gentile
- Educazione sportiva con rispetto di regole
- Calma pazienza
- Autocontrollo
- Avere buone maniere
- Comportamento gentile verso le persone
- Gioco tranquillo ed equilibrato
- Essere corretti
- Saper fare
- Gioco molto tranquillo
- Rispetto per gli avversari
- Essere sportivi
- Essere deboli nel gioco
- E' la lealtà
- Comportamento educato e gentile che si ha in una situazione imbarazzante
- Essere abili nel giocare
- Gioco pulito, corretto

STRETCHING
- Allungamento dei muscoli (7 volte)
- Riscaldamento che fa stirare i muscoli (4 volte)
- Stimolare i muscoli (4 volte)
- Scaldamento dei muscoli (3 volte)
- Allenarsi le braccia prima di iniziare uno sport (2 volte)
- Ginnastica artistica (2 volte)
- Stiramento prima dello sport o dopo
- Attività per allungare i muscoli
- Rafforzare i muscoli
- Allungamento delle gambe
- Esercizio fisico
- Preparazione di riscaldamento
- Stiracchiarsi
- Rilassamento per allungamento di muscoli
- Rilassamento prima dell'attività
- Esercizi di riscaldamento per terra
- Ginnastica ritmata
- Esercizio per smaltire la fatica
- E' un momento di respiro per il nostro corpo
- Corsa su un breve tragitto compiuta all'improvviso da persone, studenti, per esprimere protesta o condanna verso qualcuno o qualcosa
- Vari movimenti per la muscolatura
- Esercizio fisico per evitare i dolori alle gambe
- Allungamento specifico che serve in campo per non strapparsi
- Esercizio di riscaldamento per non fare infortuni
- Ginnastica dopo un allenamento

PRATICANTI SPORT		PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA		NON PRATICANTI	
quante ore passi a scuola?					
5.2		5.5		5.2	
quante ore passi a casa a studiare?					
2.4		2.4		2.1	
cosa fai nelle ore libere?					
guardo la televisione	16%	guardo la televisione	20%	guardo la televisione	18%
per ore	2	per ore	2	per ore	1.5
gioco con il computer	16%	gioco con il computer	15%	gioco con il computer	17%
per ore	1.3	per ore	1.4	per ore	1.4
esco con gli amici	15%	ascolto musica	14%	esco con gli amici	14%
ascolto musica	12%	esco con gli amici	13%	ascolto musica	10%
leggo libri	7%	esco coi familiari	9%	leggo libri	9%
mi riposo	7%	leggo libri	9%	esco coi familiari	9%
disegno / dipingo	6%	disegno / dipingo	7%	disegno / dipingo	7%
esco coi familiari	6%	mi riposo	4%	mi riposo	7%
leggo fumetti	4%	navigo su internet	3%	suono uno strumento	3%
suono uno strumento	2%	suono uno strumento	3%	navigo su internet	3%
navigo su internet	2%	leggo fumetti	0%	leggo fumetti	0%
leggo settimanali	1%	leggo quotidiani	0%	leggo quotidiani	0%
leggo quotidiani	1%	leggo settimanali	0%	leggo settimanali	0%
altro	4%	altro	2%	altro	1%

PRATICANTI SPORT		PRATICANTI ATTIVITA' MOTORIA		NON PRATICANTI	
a che ora vai a dormire?					
prima delle 21	5%	prima delle 21	0%	prima delle 21	6%
tra le 21 e le 22	45%	tra le 21 e le 22	51%	tra le 21 e le 22	65%
tra le 22 e le 23	39%	tra le 22 e le 23	47%	tra le 22 e le 23	18%
dopo le 23	10%	dopo le 23	2%	dopo le 23	12%
dove pranzi a mezzogiorno?					
pranzo a casa	90%	pranzo a casa	87%	pranzo a casa	94%
pranzo a scuola	10%	pranzo a scuola	13%	pranzo a scuola	6%
cosa fai abitualmente sabato e domenica?					
esco con familiari per gite / escursioni	12%	esco con familiari per gite / escursioni	13%	esco con familiari per gite / escursioni	13%
guardo la televisione	11%	guardo la televisione	12%	guardo la televisione	13%
esco con gli amici	10%	ascolto musica	12%	esco con gli amici	11%
partecipo a gare sportive	8%	esco con gli amici	10%	guardo i cartoni animati	11%
dormo fino a tardi	8%	dormo fino a tardi	9%	ascolto musica	10%
ascolto musica	8%	guardo i cartoni animati	7%	guardo le video cassette	9%
guardo i cartoni animati	6%	gioco con video game	7%	dormo fino a tardi	7%
guardo i programmi sportivi	5%	vado a pranzo o cena fuori con familiari	7%	gioco con video game	6%
gioco con video game	5%	guardo le video cassette	4%	vado al cinema	4%
vado a pranzo o cena fuori con familiari	5%	vado al cinema	4%	vado a pranzo o cena fuori con familiari	4%
guardo le video cassette	3%	attività creative (dipingo, ecc.)	2%	vado alla partita della mia squadra	4%
vado al cinema	3%	faccio altri sport	2%	resto a casa	3%
vado alla partita della mia squadra	3%	vado alla partita della mia squadra	2%	guardo i programmi sportivi	1%
attività creative (dipingo, ecc.)	2%	guardo i programmi sportivi	2%	faccio lo stesso sport dei giorni feriali	1%
faccio lo stesso sport dei giorni feriali	2%	resto a casa	2%	faccio altri sport	1%
faccio altri sport	2%	partecipo a gare sportive	0%	partecipo a gare sportive	0%
resto a casa	1%	faccio lo stesso sport dei giorni feriali	0%	attività creative (dipingo, ecc.)	0%
altro	4%	altro	3%	altro	0%

Tabella 9 - Alcune abitudini di vita.

Per quel che riguarda le domande riguardanti le abitudini di vita, queste sono elencate nella tabella 9

ABITUDINI DI VITA: ALTRO

- Gioco con il mio cane (3 volte)
- Gioco di fantasia come nei giochi
- Faccio rebus, parole crociate e giochi della Settimana Enigmistica
- Gioco con la pallina in casa
- Gioco in legatoria con la pallina e faccio 2 giri in bici da solo
- Gioco con il cellulare

CONCLUSIONI

Dai dati raccolti e dalle analisi fatte, si può notare come una delle variabili che appaiono più rilevanti nella differenziazione tra i gruppi di Non Praticanti da una parte, Praticanti Sport e Praticanti Attività Motorie dall'altra, sia quella di avere una madre che pratichi o meno sport. Questa abitudine presente nel genitore femminile sembra di peculiare importanza nell'indirizzare i figli verso il movimento finalizzato.

Un fattore che, invece, pare essere particolarmente legato all'*abbandono sportivo* è quello concernente i problemi imputabili alla fonte della promozione sportiva: alla conduzione tecnica e quindi agli allenatori, ai dirigenti o all'organizzazione in generale. Sembra, invece, assumere poco significato l'abbandono dovuto a problemi personali del soggetto verso la pratica dello sport. I rapporti con i compagni e i problemi legati alla prestazione non incidono particolarmente.

Questa indagine ha voluto presentare un quadro generale dell'importante e preoccupante fenomeno della *dispersione sportiva* ed è lungi dal ritenersi completa ed esaustiva in tutte le sfumature che una problematica di questo calibro può presentare. Innanzi tutto si è dovuto accorpare tutti gli studenti a sole tre categorie mentre ci sarebbe ancora da indagare sulle effettive ore di pratica e con quale intensità venga svolta, dati che sarebbero difficili da interpretare se richiesti in un

questionario autovalutativo. Un altro punto interessante riguarda le cause di abbandono e l'effettiva veridicità delle risposte ai questionari. Infatti, un giovane di quell'età potrebbe attribuire la colpa della rinuncia sportiva a cause esterne a se stesso o alla famiglia, mentre concorrono importanti cause interne (come ad esempio bassi rendimenti o incomprensioni genitoriali).
Un altro elemento risalta e rimane come punto di riferimento per il futuro: la maggior parte dei ragazzi intervistati ha espresso il desiderio di praticare sport e provarne di nuovi, sia tra NP, PAM e PS. Questo rileva come nonostante i notevoli e riusciti sforzi verso un miglioramento delle proposte sportive e motorie, molto rimane ancora da fare per far sì che ogni individuo si possa veramente realizzare e possa trovare un'ampia, organizzata e completa prospettiva sportiva.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Comitato di Controllo per la Medicina dello Sport – Regione Liguria, *L'autocertificazione della qualità in Medicina dello Sport*, 1999.

2. Comune di Genova, *La Legge 285/97 per la promozione di diritti e opportunità per l'infanzia e l'adolescenza.*

3. Di Matteo F., *Analisi dei bisogni della popolazione scolastica di età 3-14 anni*, Comune di Genova, Ufficio LET, Circoscrizione IV Valbisagno, 28/02/2000.

4. Caldarone, Berlutti, Giampietro, Spada, *Attività fisica e sport in età evolutiva*, Centro Documentazione Scientifica Menarini, 1990.

5. *http://www.who.int/hpr/active/index.html* .

6. Wooten W., *Choosing Exercise for better health*, The Physician and Sports Medicine, 24, 7, 1996.

7. *Ottawa Charter for Health Promotion* (1986).

8. *Jakarta Declaration of the Fourth International Conference on Health Promotion* (1997).

9. *WHO's Expert Committee Recommendation on Comprehnesive School Health Education and Promotion* (1995).

10. *http://www.who.int/hpr/gshi/index.html* .

11. Franceschetti F., Zuppiroli A., Aniballi M. G., *Aspetti strutturali e motivazionali dell'abbandono precoce nell'atletica leggera nella provincia di Bologna*, Atletica Studi, supplemento al n. 3/94, maggio-giugno, p. 63.

12. Club ArteCo, *Introduzione e sintesi dell'indagine condotta presso le scuole elementari, medie inferiori e medie superiori sulla pratica delle attività motorie e sulla cultura sportiva.*

13. Regione Piemonte, *Promuovere l'attività fisica*, Dossier di documentazione Seminario PSP, Torino, 7 giugno 2002.