



**3° Convegno Nazionale di Formazione
Predazzo 5 maggio 2011**

L'attenzione per l'attività sportiva in età giovanile, che è alla base di questi appuntamenti annuali di studio e formazione, non poteva trascurare la tappa fondamentale rappresentata dal passaggio tra l'acquisizione di un adeguato "alfabeto" motorio e la sua progressiva e calibrata trasformazione nel "lessico" sportivo. E' un passaggio tanto necessario quanto delicato che non sembra aver trovato ancora un corretto bilancio che tenga anche nella giusta considerazione la trasformazione sociale ed ambientale avvenuta negli ultimi decenni. La drammatica riduzione degli spazi disponibili per la motricità spontanea lascia infatti una responsabilità ancora più grande alle agenzie educative e sportive nel farsi garanti di offrire la migliore esperienza possibile ai giovani che traggono da questi primi contatti con il movimento un imprinting fondamentale per quello che diverrà lo sport nel corso della loro vita.

Secondo una consolidata abitudine questo convegno propone ai partecipanti una iniziale riflessione sulle più aggiornate conoscenze su queste tematiche per attualizzarle poi nei progetti nazionali in corso e nei programmi in via di sviluppo da parte delle federazioni sportive più interessate negli sport della montagna.

Prof. Federico Schena

MODERATORI

Marco Arpino	Direttore Scuola dello Sport - CONI Roma
Antonio La Torre	Docente Facoltà di Scienze Motorie - Università di Milano Consulente per la preparazione Olimpica - CONI Roma
Renato Manno	Metodologo dell'allenamento Istituto di Scienze dello Sport - CONI Roma
Carlo Morandi	Preside Facoltà di Scienze Motorie - Università di Verona
Federico Schena	Presidente Scuola Regionale dello Sport - CONI Trentino Direttore del CeRiSM

RELATORI

Luciano Bertinato	Università di Verona
Laura Bortoli	Università di Chieti
Valter Durigon	Università di Verona
Loretta Fabiani	Scuola Regionale dello Sport - CONI Piemonte
Andro Ferrari	Ufficio Educazione Fisica - Provincia Autonoma di Trento
Danilo Gambarara	Università di Urbino
Claudio Robazza	Università di Chieti
Federico Schena	Università di Verona
Marina Taffara	Scuola Regionale dello Sport - CONI Trentino
Giorgio Torgler	Comitato Provinciale CONI Trentino

TAVOLA ROTONDA

Alberto Berto	Segretario Generale FISG (Federazione Italiana Sport Ghiaccio)
Clara Cristaudo	Responsabile Centro Studi e Ricerche della FASI (Federazione Italiana Arrampicata Sportiva)
Giuseppe Falco	Segretario Generale FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento)
Vittorio Micotti	Responsabile Preparazione Atletica - Squadre Nazionali Sci Alpino FISI
Ivo Pertile	Direttore tecnico salto e combinata nordica FISI
Carlo Petrini	Responsabile Tecnico Scuola Tecnici Federali Prove Nordiche FISI

PROGRAMMA

8.00

Registrazione

8.45

SALUTI DI BENVENUTO del Comandante del Centro Sportivo – **Gen. B. Domenico Campione**

9.00-10.40

“I PRIMI PASSI VERSO L’ESPERIENZA SPORTIVA” moderatore – **Marco Arpino**

- Il piacere nell’attività sportiva: la chiave del successo - **Claudio Robazza**
- Processi educativi e motivazionali nello sport - **Laura Bortoli**
- Dal gioco allo sport: la traccia profonda di un percorso obbligato - **Loretta Fabiani**
- Le differenze di genere nell’avviamento allo sport - **Marina Taffara**

10.40-11.00

PAUSA CAFFE’

11.00 -12.15

“TEMPI E MODI PER L’AGONISMO” moderatore - **Renato Manno**

- Gioco individuale o sport di squadra: la gestione del gruppo - **Valter Durigon**
- Avviamento allo sport precoce e rischi per la salute - **Danilo Gambarara**
- Presto in campo e mai campioni: maturazione e risultati – **Andro Ferrari**

12.15 -13.00

“PROGETTI NAZIONALI E TERRITORIALI” moderatore - **Carlo Morandi**

Alfabetizzazione motoria: basi scientifiche ed educative - **Federico Schena**

Alfabetizzazione motoria: i numeri di una sfida/scommessa - **Luciano Bertinato**

Progetto “CAMP” del CONI del Trentino - **Giorgio Torgler**

13.00-14.30

PAUSA PRANZO

14.30-17.30 Tavola rotonda su “I PROGRAMMI PER LA PROMOZIONE E L’AVVIAMENTO ALLO SPORT: ESPERIENZE ED IDEE TRA GLI SPORT DELLA MONTAGNA” moderatori – **Antonio La Torre e Federico Schena**

Alberto Berto

Clara Cristaudo

Giuseppe Falco

Vittorio Micotti

Ivo Pertile

Carlo Petrini

Confronto aperto di esperienze ed idee con i partecipanti al convegno.

17.30

CHIUSURA LAVORI

Il piacere nell'attività sportiva: la chiave del successo

Claudio Robazza

La ricerca nello sport ha dimostrato in maniera convincente lo stretto legame esistente fra le motivazioni ed il piacere derivante dal praticare un'attività sportiva. Atleti intrinsecamente motivati si impegnano nello sport sia per il divertimento che ne deriva, sia per migliorare le loro capacità, abilità e competenze. Questi fattori (piacere e competenza) consentono di trarre maggior soddisfazione dalla pratica sportiva anche quando associata alla competizione. Nei giovani, in particolare, il divertimento e la fiducia nelle capacità personali sono ragioni primarie di partecipazione. Viceversa, l'assenza di divertimento, la noia, lo stress e la percezione di inadeguatezza di fronte alla sfida sportiva costituiscono le cause determinanti dell'abbandono. Il piacere nell'attività sportiva, pertanto, può essere considerato giustamente come un aspetto fondamentale per consentire al giovane di conseguire il successo inteso come piena espressione delle risorse personali e capacità di affrontare le sfide competitive indipendentemente dall'esito finale o dall'approvazione sociale.

Una delle più importanti cornici teoriche di riferimento applicate allo studio delle emozioni nello sport è rappresentata dal modello IZOF (*Individual Zones of Optimal Functioning*). In tale modello gli stati emozionali sono concettualizzati come manifestazioni situazionali, multimodali e dinamiche del funzionamento umano: essi includono componenti affettive, cognitive, motivazionali, volitive, somatiche, motorie, prestative e comunicative, ossia la molteplicità dei fattori che entrano in gioco nelle attività sportive. Secondo questa prospettiva, gli stati emozionali piacevoli e funzionali per la prestazione agiscono aiutando la persona ad attivare e organizzare le funzioni motorie necessarie per lo svolgimento del compito. Al contrario, stati spiacevoli e disfunzionali incidono negativamente sull'attività motoria.

Gli sport di montagna, quali lo sci, lo snowboard e l'arrampicata, sono in grado di suscitare in chi li pratica forti sensazioni ed emozioni piacevoli che costituiscono di per sé un potente fattore motivazionale. È necessario, però, che il giovane acquisisca le abilità necessarie per gestire la situazione. Queste considerazioni sono state confermate da una serie di lavori di ricerca condotti nell'ambito dell'educazione fisica scolastica, che avevano come cornice teorica di riferimento il modello IZOF. I risultati hanno dimostrato l'efficacia di interventi didattici, opportunamente organizzati e pianificati, nell'aumentare sia la disponibilità ad affrontare situazioni motorie caratterizzanti l'arrampicata e altri sport "avventurosi", sia le emozioni piacevoli strettamente associate all'esperienza. L'acquisizione di un certo livello di padronanza nella pratica degli sport di montagna, attraverso adeguate attività di apprendimento, può dunque attivare emozioni piacevoli e configurarsi per i giovani come elemento forte di valorizzazione personale e di motivazione alla pratica sportiva.

Processi educativi e motivazionali nello sport

Laura Bortoli

Lo sport è spesso considerato un contesto in cui i giovani possono sviluppare caratteristiche positive di personalità (come capacità di impegnarsi in modo sistematico ed affrontare la fatica) ed acquisire regole e valori sociali. Inoltre, lo sport rappresenta un ambito importante per creare corrette abitudini di vita rispetto ad una pratica motoria e sportiva duratura nel tempo, con benefici ormai ampiamente riconosciuti sia per la salute che per il benessere psicofisico della persona. Tutto questo, però, non è di per sé un fatto automatico e scontato. Atteggiamenti e comportamenti delle figure adulte (genitori, allenatori e dirigenti) sono determinanti non solo per rendere l'esperienza sportiva realmente formativa e positiva, ma anche per sostenere nel tempo la motivazione dei giovani.

In ambito sportivo la motivazione è considerata un costrutto complesso ed articolato in cui entrano in gioco fattori sia individuali che situazionali. Le diverse teorie che hanno approfondito il tema della motivazione allo sport hanno tutte messo in luce un elemento comune: ciò che spinge una persona ad agire è il desiderio di percepirsi competente ed ottenere successo. Il successo, comunque, può essere visto sia in termini di miglioramenti e progressi individuali (incremento nel tempo della propria prestazione), sia in relazione al confronto interpersonale e a standard normativi (vittoria in gara). Un atteggiamento individuale che vede l'atleta confrontarsi innanzitutto con se stesso, prima ancora che con gli altri, ha evidenziato delle ricadute maggiormente positive sull'esperienza sportiva. Nei processi educativi e motivazionali l'ambiente gioca un ruolo importante, in particolar modo il clima motivazionale creato dagli adulti significativi. In un gruppo sportivo, il clima motivazionale è determinato dagli atteggiamenti e dai comportamenti dell'allenatore, in relazione alle aspettative che vengono espresse, alle sollecitazioni, ai riconoscimenti, alle modalità di organizzazione del lavoro e di valutazione. Un clima orientato sulla competenza è prevalente quando l'accento è posto sui miglioramenti individuali e sull'apprendimento di abilità, considerando gli errori come parte del processo di apprendimento, valorizzando l'impegno, riconoscendo e valutando i progressi individuali. La ricerca ha messo in luce una forte relazione tra percezione di un clima orientato sulla competenza ed aspetti motivazionali positivi quali soddisfazione, motivazione intrinseca, importanza attribuita alle attività effettuate, desiderio di impegnarsi e partecipare. Ne derivano importanti indicazioni didattiche per aiutare allenatori e dirigenti (ma anche genitori) a costruire un clima motivazionale che favorisca un'esperienza sportiva gratificante e duratura nel tempo.

Dal gioco allo sport: la traccia profonda di un percorso obbligato

Loretta Fabiani

Il gioco è una delle attività che attraversa tutte le fasi e le età della vita di un individuo, mutando di volta in volta le modalità e gli obiettivi con i quali viene svolta. Riconosciuto come fondamentale per lo sviluppo integrale del bambino, e per questo eletto come momento privilegiato della didattica, il gioco è un'attività che produce esperienze significative ed è pertanto una fonte di apprendimento insostituibile ed ineliminabile, nella scuola come in palestra.

Il gioco riveste un ruolo unico e determinante: garantisce a chi insegna la realizzazione di un apprendimento duraturo, che si consolida attraverso le esperienze motorie, ed assicura ai bambini l'opportunità di "imparare divertendosi". Attraverso l'acquisizione di condotte motorie, il bambino si sviluppa ed apprende: con il gioco si possono strutturare una serie illimitata di proposte didattiche ed educative, per stabilire le migliori condizioni di partenza per lo sviluppo di capacità motorie e soprattutto per la realizzazione di un percorso didattico mirato ed efficace che possa realizzarsi rispettando le capacità e i tempi di ciascuno.

L'Educazione Motoria, nelle sue molteplici proposte ludiche, consente di veicolare concetti, esperienze, significati, e di attivare processi mentali che in modo astratto sarebbero acquisiti in tempi molto più lunghi o a volte forse non lo sarebbero affatto.

Per queste ragioni il gioco è considerato un punto di forza negli apprendimenti ed un insostituibile mezzo per i Docenti e per gli Allenatori per lo sviluppo di competenze motorie, cognitive, affettive e relazionali attraverso una linea di continuità dalla scuola dell'Infanzia fino alla Scuola secondaria.

Anche la dimensione sociale può essere positivamente coinvolta dalle attività di gioco e di sport: buona parte delle attività ludiche e sportive si realizzano in gruppo, pongono delle sfide, aprono allo scambio, al confronto diretto tra pari. Ciò che caratterizza questo genere di attività è dunque la relazione e la comunicazione dove il linguaggio è significativo, sia esso corporeo, sia gestuale o verbale. Fondamentale quindi il carattere di mediatore sociale che il gioco assume là dove riesce a temperare, ad attenuare le tensioni, a scaricare l'aggressività e a potenziare invece la relazione con l'altro, con il compagno di squadra, con l'avversario.

Questo percorso di crescita e di sviluppo attraverso il gioco e le proposte ludiche, all'interno di progetti motori più ampi, consente al bambino di passare in modo graduale, ma efficace dal gioco "tradizionale" a quello "sportivo", offrendogli molte più opportunità nella costruzione e nello sviluppo di abilità motorie.

Le differenze di genere nell'avviamento allo sport

Marina Taffara

Per analizzare quali siano le scelte migliori da operare da parte di un tecnico sportivo o di un dirigente nei confronti dell'avviamento alla pratica sportiva di adolescenti e per garantire pari opportunità d'accesso allo sport per maschi e femmine, lo studio delle differenze di genere è fondamentale. Tale approfondimento deve riguardare il profilo biologico, psico-sociale, organizzativo-metodologico.

Nonostante la presenza femminile sia sempre più massiccia anche in ambiti sportivi un tempo considerati prettamente maschili, come la boxe, il calcio, il rugby, scarseggiano ancora studi e letteratura scientifica in merito alle differenze sessuali.

I numeri non aiutano: gli allenatori sono prevalentemente uomini, il 90,3 % dei Presidenti di federazione sono uomini, le donne rappresentano il 22,2 % del totale dei tesserati.

E le donne stesse indicano spesso i campioni del sesso opposto quali loro modelli ideali; l'importanza attribuita dalle atlete alla mediazione maschile nella valutazione dei propri successi o insuccessi è rilevante nella pratica sportiva, poiché gli allenatori sono prevalentemente uomini, mentre difficoltosi appaiono l'affidamento ad una donna ed il riconoscimento dell'autorevolezza femminile.

In molti studi viene confermato che *“le donne stesse non vogliono farsi allenare da un'altra donna ...”*.

Per colmare la distanza tra la pratica sportiva maschile e femminile non può che essere posta maggiore attenzione ai bisogni dei due generi: le adolescenti quando devono gareggiare sfidando gli altri si sentono più sole e più depresse ed amano invece maggiormente competere con se stesse. I maschi adolescenti manifestano una sfrenata voglia di muoversi e di cimentarsi; le femmine sono più introversive e spesso assalite da paura per le forme più accese di movimento.

E così come tra tecnici ed istruttori la figura maschile è occupata nello sport di vertice mentre quella femminile riveste ruoli con finalità prevalentemente educative e promozionali, così nel ruolo di atleta il ragazzo predilige la pratica competitiva legata all'agonismo ed alla performance mentre la ragazza incarna meglio i valori dello sport per tutti e del piacere per il movimento.

Gioco individuale o sport di squadra? – La gestione del gruppo

Valter Durigon

L'attività percettiva negli sport di squadra risponde ad una priorità in merito alla lettura ed all'interpretazione delle situazioni di gioco (aspetto tattico) e contemporaneamente si occupa della presa d'informazioni e delle modalità di realizzazione delle azioni.

Diverse osservazioni operate sui giovani in situazioni di gioco portano a supporre l'esistenza di una strutturazione percettiva individuale che genera delle condotte motorie spontanee più o meno pertinenti ma facilmente individuabili. Alcuni studi hanno dimostrato che anche i bambini riescono ad adottare spontaneamente strategie efficaci e comportamenti idonei per riuscire ad analizzare un numero progressivamente crescente d'informazioni. Questa evoluzione si realizza attraverso vari momenti (stadi) ed il passaggio da uno stadio all'altro è contrassegnato dall'introduzione di nuovi elementi. Inizialmente il gioco è individuale (prima c'è soltanto la palla, poi anche un bersaglio), dopo diventa un'attività a carattere collettivo (si gioca con un compagno, subentra poi un avversario ed infine si gioca con altri compagni ed altri avversari).

Il gioco si fonda su prerequisiti motivazionali di natura psicologica, affettiva, cognitiva e sociale. In particolare, le motivazioni psicosociali, trovano un ambito privilegiato di confronto e di sviluppo all'interno del gruppo-squadra. Il gruppo non è semplicemente la somma dei singoli, nasce quando i singoli hanno la consapevolezza di farne parte condividendo obiettivi, meriti, difficoltà, ecc.

L'obiettivo principale del gruppo consiste nel creare una coesione interna contrastando le forze che tendono ad allontanare i suoi membri dall'area fisica e psicologica che identifica il gruppo stesso.

Avviamento precoce allo sport e rischi per la salute

Danilo Gambarara

Per la prima volta nella storia della moderna epidemiologia medica si sta assistendo ad un fenomeno nuovo e preoccupante: le nuove generazioni corrono il rischio di avere una aspettativa di vita inferiore a quella dei loro genitori.

La causa è soprattutto da addebitare agli effetti a medio e lungo termine di inadeguati stili di vita che con una alimentazione quantitativamente e qualitativamente scorretta e una sempre più scarsa pratica dell'attività fisica concorrono all'epidemia di obesità e patologie metaboliche correlate.

Secondo le più recenti linee guida internazionali i bambini e gli adolescenti dovrebbero ogni giorno praticare almeno 1 ora di attività fisica che dovrebbe consistere soprattutto in attività aerobica moderata e/o intensa (quest'ultima comunque dovrebbe essere praticata almeno 3 volte la settimana). L'ora quotidiana di attività fisica dovrebbe comprendere almeno 3 volte la settimana di rafforzamento muscolare ed altre 3 volte di rafforzamento delle ossa.

Anche le recenti indagini che hanno indagato sugli stili di vita dei bambini e degli adolescenti italiani hanno dimostrato una preoccupante e diffusa scarsa abitudine a praticare attività fisica.

Il progetto "Okkio alla salute" ha coinvolto oltre 40000 bambine e bambini di 8 e 9 anni con questionari sulle abitudini alimentari e motorie e misure di peso e statura. I dati confermano livelli preoccupanti di eccesso ponderale: il 22,9% dei bambini misurati è risultato in sovrappeso e l'11,1% in condizioni di obesità. Si evidenzia, inoltre, una spiccata variabilità interregionale.

I dati raccolti sull'attività fisica sono poco confortanti: il 22% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana e il 18% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

Anche lo studio sui vari periodi dell'adolescenza "HBSC Italia 2009 – 2010 (*Health Behaviour in School-Aged Children*)" che ha studiato le abitudini degli undicenni, tredicenni e quindicenni hanno dimostrato che i ragazzi di 15 anni svolgono meno attività fisica rispetto agli 11/13enni e che le femmine svolgono meno attività fisica dei maschi e che in genere i ragazzi evidenziano un basso livello di attività fisica.

Così, come una importante parte dei giovani non raggiunge la quantità minima consigliata di attività fisica (sia spontanea che strutturata), una altrettanto non trascurabile percentuale abbandona, quasi sempre in maniera definitiva, l'attività sportiva praticata.

Un esempio, che ci rivela che il fenomeno non ha radici recenti, è quello evidenziato da uno studio statistico condotto nel 1997 durante i campionati assoluti di nuoto: si è visto che nel campione di atleti che scendevano in vasca per disputare le finali nei vari stili e nelle diverse distanze, quelli che avevano vinto i campionati nazionali giovanili erano solo il 3% e se si considerava anche la presenza sul podio in quei campionati la percentuale raggiungeva solo l'8%. Quindi il 92% dei vincitori nelle categorie giovanili non ha poi conseguito risultati nei campionati assoluti (o abbandona) e di conseguenza, quasi sempre chi nel nuoto raggiunge risultati nella fase di maturità atletica non era un "vincente" da piccolo.

Sono così possibili due ipotesi: o l'abbandono precoce o il "blocco" prestativo.

Ovviamente le due cause possono e sono intimamente correlate, ma se il "blocco" prestativo impedisce ad un buon atleta giovanile di diventare un affermato campione da adulto, lo trasforma in un sedentario molto meno frequentemente dell'abbandono precoce.

Le più comuni cause di abbandono precoce possono essere

Modificazioni morfologiche sfavorevoli possono essere la precocità maturativa, che risulta utile oggi ma potenzialmente dannosa domani, quando i coetanei recuperano la differenza iniziale, le varie e diverse trasformazioni adolescenziali, alcuni parametri antropometrici sfavorevoli. Bisogna comunque rimarcare che in realtà, anche i precoci dovrebbero emergere se non fosse trascurata la formazione coordinativa, che non è recuperabile.

"Cattivo" allenamento: è quello che persegue la specializzazione precoce con problemi di tecnica per eccessiva stabilizzazione (lavoro eccessivo e/o stereotipato) con problemi psicologici del "successo precoce" e stress da allenamento e/o gara. Inoltre è frequentemente caratterizzato da eccesso di carico di lavoro con richieste inadeguate a capacità e disponibilità. I ragazzi vengono

spinti a competizioni con eccesso di selettività e criteri e modelli di scelta troppo simili a quelli degli adulti. Poi viene attribuita una eccessiva importanza alla quantità rispetto alla qualità (“troppo = male”)

Aspetti psicologici: sono estremamente complessi e tipici di questa età di passaggio, ma semplificando sono condizionati dalla mancanza di successo, mancanza di gioco e divertimento con “lavoro e sacrificio” invece di “sfida e piacere”, pressioni ed aspettative eccessive (famiglie e tecnici), frustrazioni (cambi di categorie agonistiche).

In ultimo le cause esterne, di difficile contrasto come quelle occasionali (cambio residenza), problemi scolastici (“... allora non fai sport !!”), problemi di salute, problemi logistici, tentazioni ambientali ed affettive, ect.

Può essere semplicistico proporre una ricetta per affrontare il problema, ma alcune considerazioni possono essere fatte: sviluppare una cultura dello sport dei bambini che non sono degli adulti-atleti piccoli!, fondamentale è la multilateralità dell’allenamento, compatibilmente con le caratteristiche dello sport praticato è opportuno ritardare la specializzazione e impostare l’allenamento su base pluriennale.

Riassumendo: formazione di base multilaterale con gamma più ampia possibile di esperienze motorie, progressività dei carichi, recuperi ampi, cautela nei carichi di forza rapida, ampia gamma di esercizi di coordinazione a difficoltà crescente, impostazione ludica con frequenti rinforzi positivi.

Presto in campo e mai campioni: maturazione e risultati

Andro Ferrari

Nessuno nasce , lo diventa.

Anche il campione non nasce, lo diventa.

Lo diventa in base a: capacità fisiche, qualità mentali e al percorso (esperienze, maturazione)

Il termine MATURAZIONE viene usato per indicare le modificazioni biologiche dell'organismo e l'evoluzione delle caratteristiche psichiche dell'individuo.

In generale la MATURAZIONE è la tendenza "fondamentale" dell'organismo a organizzare l'esperienza e renderla assimilabile.

L'apprendimento è il fenomeno con cui le nuove "esperienze" vengono integrate in questa organizzazione.

Man mano che si compiono i processi di maturazione dell'organismo lo **sviluppo** risente sempre di più delle opportunità di apprendimento. Nello **sviluppo motorio** inizialmente prevale una componente "maturativi" che a partire dalla seconda infanzia (6-11 anni) è sempre più influenzata dai fattori di apprendimento.

..... e allora:

maturazione + apprendimento motorio = **sviluppo motorio**

Dal punto di vista pedagogico bisogna ricordare che:

- la maturazione del sistema neuro muscolare di un soggetto si considera compiuta, complessivamente, già verso i 6 anni;
- in certi periodi della crescita deficitici "*fasi sensibili*", vi sono diversi e caratteristici comportamenti motori che è possibile acquisire con minimo sforzo e massima efficacia;
- il bambino non può praticare attività complesse se non ha raggiunto l'età e la maturazione per cui dette attività sono di norma effettuabili;
- il ragazzo potrà apprendere più facilmente e rapidamente talune "*attività motorie*" quando il livello di maturazione e lo sviluppo specifico per tali attività è raggiunto.

..... Dunque:

poco importa che il bambino o il ragazzo impari prima possibile la "*tecnica dei giochi sportivi*".

Sarà invece molto più utile che esso apprenda le molteplici possibilità di movimento del corpo in relazione alle variabili spazio – tempo, ecc....., mediante attività ludiche e giochi motivanti e divertenti.

FATTORI FONDAMENTALI DI CRESCITA SPORTIVA

- *Conoscenze* diversificate in campo motorio;
- *Esperienze*, individuali e/o di squadra nella pratica motoria e sportiva;
- Miglioramento graduale delle *abilità specifiche* di una disciplina sportiva;
- *Sviluppo delle competenze* nell'ambito sportivo specifico e affinamento, progressivo, delle abilità tecniche;
- *Allenamento razionale e consapevole*, attento alle esigenze dell'allievo e al suo grado di maturazione e sviluppo.

PUNTI FERMI DI UN CORRETTO PERCORSO MOTORIO/SPORTIVO

- *La maturità e l'esperienza* influenzano positivamente la prestazione sportiva;
- Le pratiche di "*perfezionamento tecnico*" vanno propinate dopo l'età puberale; prima si dovranno prediligere esercitazioni il più possibile propedeutiche e diversificate;

- Dai 6 ai 12 anni è corretto esercitare attività motorie multilaterali, mentre dai 13-15 anni è giusto iniziare i soggetti alla *specializzazione sportiva*;
- L'incremento prematuro dei carichi di lavoro, nell'allenamento influenza negativamente la prosecuzione dell'attività sportiva nei giovani;
- Nel *processo di allenamento* è essenziale rispettare i giusti tempi di maturazione: intellettuale, motoria, creativa e socio – affettiva.

SPORT E SPECIALIZZAZIONE PRECOCE

In alcune discipline sportive di massa la programmazione degli eventi sportivi agonistici, i regolamenti di gara, la tecnica e l'allenamento, troppo spesso ricalcano quelli degli adulti (sci, tennis, nuoto, ginnastica, ciclismo, calcio ecc....)

Qual è la percentuale che crea poi il campione? Quanti “sognano” di diventare campioni ma poi tutto ciò non si avvera?

CONSEGUENZE

- A. Fisico/motorie:
 - crescita non omogenea;
 - ripetizione di schemi motori sempre uguali e per lungo tempo che
 - inibiscono la possibilità di ampliamento motorio;
 - maggior infortuni

- B. Esperienze:
 - sempre uguali
 - mancanza di stimoli
 - importanza solo ai risultati
 - poco divertimento (noia)
 - calo di concentrazione
 - stress da allenamento e/o gara

- C. Maturazione :
 - precocità maturativi (utile oggi, dannosa domani)
 - frustrazioni

- D. L'abbandono:
 - non più stimoli
 - mancanza di successo
 - mancanza di gioco e divertimento
 - “lavoro e sacrificio” invece di “sfida e piacere”

- Rimedi all'abbandono:
 - cultura dello sport nei bambini
 - multilateralità nell'allenamento
 - ritardo nella specializzazione
 - impostazione dell'allenamento su base pluriennale

La colpa non è dei ragazzi: **E' NOSTRA** (Federazioni, Società Sportive, Allenatori, Genitori, Scuola, Ecc....)

CONCLUSIONI:

- Modificare la “politica sportiva”
- Modificare il “sistema” (gare, regolamenti, ecc...)
- Formare ed educare tecnici dei settori giovanili, genitori, insegnanti

Alfabetizzazione motoria: basi scientifiche ed educative

Federico Schena

Il progetto di Alfabetizzazione Motoria nella Scuola Primaria avviato nel 2010 e proseguito nel 2011 dal CONI e dal MIUR ha l'obiettivo di promuovere e valorizzare l'attività motoria nella scuola quale elemento educativo e formativo.

L'iniziativa si è sviluppata seguendo un percorso condiviso e di **progettazione** congiunta tra CONI , MIUR ed ha avuto il supporto scientifico di un comitato di esperti nominati dal Comitato direttivo del progetto che hanno garantito, in tempi estremamente ristretti la messa a punto di un piano di intervento che potesse essere attuato con successo sui base nazionale e garantisse nello stesso tempo basi scientifiche, appropriatezza educativa e fattibilità su tutto il territorio nazionale. Infatti sia nel 2010 che nel 2011 alla fase di progettazione avvenuta ytra novembre e dicembre ha fatto seguito l'immediata **implementazione** nei mesi di gennaio-febbraio e la concreta esecuzione tra marzo e giugno.

Il secondo anno del progetto vedrà la conclusione con il mese fi giugno e si caratterizzerà anche per il 2011 da uno specifico e preciso monitoraggio delle azioni realizzate e dei risultati conseguiti. Il monitoraggio, che è stato realizzato al pari della fase di formazione con la supervisione della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Verona e la collaborazione di altri 20 corsi di laurea nelle varie regioni in stretta collaborazione con gli Uffici scolastici regionali e le Scuole dello Sport, si attua attraverso il rilevamento puntuale delle attività effettivamente svolte nelle diverse sedi, la somministrazione a genitori e dirigenti scolastici di un questionario sul gradimento e sulle criticità percepite nonché sulla valutazione motoria dei bambini coinvolti attraverso un percorso messo a punto del comitato di esperti per ogni classe della scuola primaria.

Di seguito alcuni dati relativi ai risultati in itinere del progetto 2011:

- **96 province**
- **122 Supervisor**
- **1245 Esperti**
- **1050 Istituti scolastici** con oltre **1400 plessi**
- **13.500 classi**
- **350.000 alunni**
- **415.000 ore complessive di attività** per una media di 25 ore per classe

Il buon risultato ottenuto può essere ricondotto ad alcuni fattori chiave tra cui dobbiamo citare: la collaborazione sinergica tra CONI e MIUR sia a livello strategico che gestionale di tutte le fasi del progetto con una condivisione anche delle risorse economiche impegnate; la proposta didattica elaborata nel rispetto delle Indicazioni Ministeriali per il Curricolo dai componenti del tavolo tecnico scelti tra rappresentanti del mondo sportivo, scolastico ed accademico; la qualificazione degli operatori (Esperti e Supervisor), fondata sul requisito fondamentale della laurea in Scienze motorie o diploma ISEF a garanzia dell'approccio educativo che consideri il bambino al centro della proposta didattica con un aggiornamento su base nazionale affidato ad una rete di Istituti Universitari su tutto il territorio nazionale, coordinata dalla Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Verona: l'intervento congiunto di insegnanti titolari ed "esperti" in scienze motorie con l'obiettivo di supportare gli alunni nel raggiungimento dei traguardi per lo sviluppo delle competenze motorie, e realizzata attraverso l'affiancamento dell'insegnante titolare "in orario curricolare" ; il monitoraggio costante dell'intero processo interfunzionale e dei risultati conseguiti. L'iniziativa ha riscosso ad oggi il parere favorevole di tutti gli attori coinvolti ed allo stesso tempo ha creato forti aspettative per un suo prosieguo e per una sua messa a regime su base di omogenea e completa attuazione in tutte le scuole primarie.

Alfabetizzazione motoria: i numeri di una sfida/scommessa

Luciano Bertinato

In questa relazione possono essere riportati solo i dati del monitoraggio eseguito nell'edizione 2010 dai 1000 esperti che hanno operato nelle 20 regioni italiane. Gli stessi, coordinati da un Supervisore ogni 10, sono stati suddivisi in numero proporzionale alla popolazione scolastica del territorio regionale.

I dati raccolti dagli esperti sono a loro volta relativi a 10 classi, cioè due cicli di scuola primaria dalla classe prima alla classe quinta, per un totale di 10.000 classi ca. ed un numero stimato di ca. 200.000 alunni

Le attività hanno seguito una "traccia" di programmazione che doveva rappresentare la linea guida comune tenendo presente le diverse condizioni di partenza e le altrettanto diversificate realtà territoriali con preesistenti progetti di sviluppo delle attività motorie. Tale "traccia", che aderisce alle "Indicazioni Nazionali per il curricolo" della scuola del Primo Ciclo di Istruzione, è stata strutturata in 15 moduli di attività per ciascuna delle 5 classi, per un totale di 45 moduli lezione.

Qualche numero "reale"

Monitoraggio motorio

I dati raccolti dagli Esperti attraverso il software Excel prevedeva la creazione di un foglio per ogni classe e successivamente la creazione di un file per operatore che provvedeva ad inviarlo al proprio supervisore per una verifica di qualità dei dati e la sintesi in unico archivio dati per ogni supervisore. I file pervenuti sono stati in realtà 90 per un totale di 9.000 fogli Excel inviati tramite l'Ufficio Promozione dello Sport del CONI nazionale alla Facoltà di Scienze Motorie di Verona.. Questo meccanismo non poteva essere privo di errori di varia natura per cui alla fine sono risultati effettivamente disponibili per l'analisi 174.150 prove di percorso con corretta indicazione dei tempi di percorrenza e della correttezza delle stazioni da effettuare;

Questionari di gradimento rivolto ai genitori degli alunni

La raccolta è avvenuta tramite scheda cartacea e quindi si è scelto di prendere un sotto gruppo per ogni regione coinvolta

Sono stati analizzati i dati di 10 esperti per regione per un totale nazionale di 12.157 genitori

Sono stati anche analizzati i dati di tutte le scuole della Provincia di Padova per un totale di 11.778 genitori

Questionario di gradimento rivolto ai Dirigenti Scolastici

Si è proceduto in modo analogo ai questionari per i genitori.

Sono stati analizzati i dati di 10 esperti per regione per un totale nazionale di 530 Dirigenti

Sono stati analizzati i dati della Provincia di Padova al completo per un totale di 70 Dirigenti.

Una breve sintesi dei risultati evidenzia per quanto concerne l'analisi del monitoraggio motorio e di gradimento i risultati, elaborati dalla Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Verona, mostrano che i partecipanti al progetto hanno ottenuto un significativo incremento delle abilità e delle capacità motorie evidenziato dalla sostanziale riduzione del numero di errori eseguiti (-48,9%) e dal miglioramento del tempo di percorrenza (in media 9,6 % su tutto il gruppo analizzato). Il miglioramento è stato sostanzialmente omogeneo ma leggermente più ampio nei

bambini (11,1%) rispetto alle bambine (7,6%) e nelle classi del secondo ciclo rispetto al primo ciclo.

Le risposte fornite dai genitori al questionario finale di gradimento hanno messo in risalto che oltre il **90%** degli intervistati è rimasto soddisfatto dell'esperienza e più del 97% è interessato al fatto che il proprio figlio possa ripeterla nel prossimo anno scolastico. Infine anche i dirigenti scolastici hanno fornito un quadro sostanzialmente positivo dell'esperienza, pure avviata in corso di anno scolastico, esprimendo una pressoché totale (**risposte positive oltre il 98%**) valutazione positiva sia sul ruolo dell'Esperto che sul supporto ricevuto dal CONI e dal MIUR nell'attuazione a livello locale del progetto.

Progetto “CAMP” del CONI Trentino

Giorgio Torgler

Il CONI ha due mission: portare gli atleti alle Olimpiadi, compito affidato alle Federazioni, e promuovere lo sport.

Quest’ultimo compito non può che essere svolto dal territorio (Comitati reg.li e prov.li) e ha lo scopo di creare i presupposti affinché le Società possano allargare la base dei praticanti, ma soprattutto, a nostro giudizio, quello di fare in modo che lo sport, il gioco, diventi costume di vita e non venga vissuto, come purtroppo succede troppo spesso, come un impegno invece che un divertimento.

Dobbiamo anche tenere presente che circa il 50% dei bambini non pratica, con una certa frequenza, alcuna disciplina sportiva e questa situazione diventa un aspetto sociale critico che si configura ormai come una emergenza, sia motoria che sanitaria.

Il nostro Comitato ha lavorato molto in questa direzione con convegni, pubblicazioni ma soprattutto riuscendo a formalizzare con la nostra Provincia e con il Consorzio dei Comuni Trentini un Protocollo: “Gioco, divertimento, sport, un progetto che continua, un progetto che cresce”, frutto del “Tavolo di lavoro per la concertazione in tema di promozione e valorizzazione dello sport”, istituito dal presidente della Provincia Dellai, che pone molta attenzione alla promozione dell’attività motoria quale strumento, oggi indispensabile, di educazione e prevenzione.

Uno dei progetti promossi dal Tavolo riguarda appunto i Camp estivi, non specialistici ma mirati, in particolare, ai ragazzi non tesserati a società sportive per dare loro l’opportunità di familiarizzare di più con il gioco, la natura, il territorio, di socializzare e vivere in un contesto di regole forse un po’ datate (rifarsi il letto, preparare e sparecchiare le tavole, non usare telefonini, ecc.) che però a nostro giudizio sono quanto mai attuali.

L’offerta residenziale è diversificata sul nostro territorio e permetterà delle interessanti e positive esperienze ai partecipanti, una avrà anche un sapore particolare perché prevista proprio nella sede di questo convegno che, grazie alla sensibilità e disponibilità del comando di questa scuola della G.d.F., permetterà di vivere in una caserma a contatto con una realtà inusuale ma sicuramente anche simpatica.

I camp sono inseriti nel contesto della montagna e quindi sono orientati a farla conoscere e “vivere” ai partecipanti e saranno quindi complemento con il “progetto Montagna” che viene sviluppato dagli Istituti comprensivi della nostra provincia grazie alla passione e competenza di numerosi insegnanti che si sono resi disponibili.

Un ultimo aspetto che vogliamo sottolineare è che i camp sono un test per far conoscere anche al di fuori del nostro territorio le tante possibilità che questo offre per far fare ai giovani e giovanissimi non solo una vacanza ma un’esperienza ricca di stimoli e da ricordare sempre.

Con il patrocinio di:



Coni



PROVINCIA TRENTO
Assessorato allo Sport e Istruzione



Comune di Predazzo



Magnifica Comunità
di Fiemme



Partners:



SEGRETERIA SCIENTIFICA

CeRiSM

Via M. Del Ben, 5/B • 38068 ROVERETO (TN)

Tel. 0464 808140 • Fax 0464 808141

E-mail: sandra.iob@univr.it

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Gruppo Sciatori Fiamme Gialle

Via Fiamme Gialle, 8 • 38037 PREDAZZO (TN)

Tel. 0462 501483 • Fax 0462 502698

E-mail: info@convegnosport.it

www.convegnosport.it