

SPORT EDUCARE AL BENESSERE



28 Marzo 2014

Dott. Maurizio Mencatelli

Dott.ssa Beatrice Ginesi

DI COSA PARLEREMO STASERA

- ◉ Esperienza di un “vecchio” Medico-Padre
- ◉ Lo sport durante gli anni di sviluppo
- ◉ Bambini
- ◉ Adolescenti - Generazione seduta
- ◉ Esempi di benefici sui giovani indotti dallo sport. Sport Individuali e di Squadra
- ◉ I genitori
- ◉ Gli allenatori
- ◉ Riflessioni - Conclusioni

ETIMOLOGIA

- ◉ La parola **SPORT** deriva dal vocabolo francese **DESSPORT**
- ◉ Indica l'azione di viaggiare, di movimento con finalità di divertimento
- ◉ Il fine dell'attività sportiva dovrebbe essere quello di **GIOCARE, DIVERTIRE**

SPORT E' PER TUTTI

Deriva dal Gioco

- ◉ valorizzato come strumento al servizio della crescita dell'individuo, della sua autonomia e del suo senso di autoefficacia.

Invece

- ◉ è subordinato all'esigenza di vincere a tutti i costi perché garantisce visibilità sociale

GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT

- ◉ 0 a 6 anni : GIOCO
- ◉ 6 A 12 anni : GIOCO-SPORT
- ◉ Da 12 anni : SPORT (finalità agonistiche)
- ◉ Attività ludica è un importante snodo nell'evoluzione della persona e delle dinamiche di gruppo da un punto di vista: FISICO, COGNITIVO E AFFETTIVO-SOCIALE.

BAMBINI:



SPORT E SVILUPPO SOCIALE

L'ATTIVITÀ LUDICA

- ◉ conoscere, controllare e gestire le frustrazioni
- ◉ comprendere i propri bisogni soggettivi e mediarli con quelli degli altri.
- ◉ comprendere la realtà esterna
- ◉ adattamento;

SPORT E SVILUPPO COGNITIVO

GIOCO, favorisce lo sviluppo:

- ◉ memoria
- ◉ attenzione
- ◉ concentrazione
- ◉ capacità di confronto
- ◉ capacità relazionali

SPORT E SVILUPPO FISICO

- ◉ stato di salute generale del bambino
- ◉ capacità motorie (mobilità articolare, resistenza, rapidità movimento, coordinazione)
- ◉ capacità organico funzionali, (funzioni cardiocircolatoria e respiratoria e metabolica)

una maggiore predisposizione alla pratica di attività sportive sia agonistiche che amatoriali.

ESISTONO DELLE “LINEE GUIDA” ALLE QUALI FARE RIFERIMENTO QUANDO SI AVVIA IL BAMBINO ALLA PRATICA DI UNA ATTIVITÀ SPORTIVA?

- ◉ ETÀ DEL BAMBINO,
- ◉ CAPACITÀ FISICHE, MOTORIE E PSICHICHE.
- ◉ L'attività sportiva deve rispondere alle ESIGENZE LUDICHE , PIACEVOLEZZA E DIVERTIMENTO

non deve

essere intesa, come occasione
d'affermazione personale, di
competizione e superamento degli altri.

QUALE TIPO DI SPORT SI PUÒ CONSIDERARE OTTIMALE PER IL BAMBINO ED A CHE ETÀ PUÒ INIZIARE?

- ◉ **Verso i 3 anni : “BABY NUOTO”,** un programma di acquaticità che si sviluppa nel rispetto delle esigenze evolutive del piccolo, che in acqua rivive l’habitat della vita intrauterina.
- ◉ **Dai 3 ai 6 anni : NUOTO, CALCIO E TUTTE QUELLE ATTIVITÀ CHIAMATE “LUDICOMOTORIE”,** in grado di avviare il bambino all’attività sportiva attraverso un approccio vissuto sotto forma di gioco e di svago.

QUALE TIPO DI SPORT SI PUÒ CONSIDERARE OTTIMALE PER IL BAMBINO ED A CHE ETÀ PUÒ INIZIARE?

- ◉ **Fino agli 8 anni : ARTI MARZIALI, GINNASTICA RITMICA E ARTISTICA, DANZA,** favoriscono un migliore controllo dei movimenti ed una maggiore disponibilità all'accettazione di regole
- ◉ **Dopo gli 8 anni: CALCIO, MINIBASKET MINIVOLLEY,** quando il bambino è in grado di accettare le regole e le dinamiche del gruppo, il gioco motorio assume il carattere tipicamente presportivo.

E' OPPORTUNA L'ATTIVITÀ SPORTIVA AGONISTICA NEL BAMBINO?

SCONSIGLIATA PRIMA DEI 12 ANNI:

- Allenamenti intensi o stressanti possono causare nel bambino dei danni all'apparato locomotore piuttosto che favorirne lo sviluppo armonico e la crescita.
- L'eccessivo stress può comportare una perdita di interesse e piacevolezza e quindi un precoce abbandono

ADOLESCENTI

- ◉ L'**ADOLESCENZA** è quel periodo di vita che si situa tra la fanciullezza e l'età adulta (11-12 anni / 18-19 anni)
- ◉ E' caratterizzata da **CAMBIAMENTI RADICALI FISICI E PSICOLOGICI**
- ◉ L'adolescente è alla ricerca della propria **IDENTITA'** e del proprio **RUOLO SOCIALE**

ADOLESCENTI

SVILUPPO FISICO

- ◉ Costruzione struttura corporea
- ◉ Migliorare capacità motorie
- ◉ Rassicurazioni\inadeguatezza

SVILUPPO COGNITIVO

- ◉ Forte carica intellettuale sviluppata in senso critico (soppesare le gare, allenamenti, coach)
- ◉ entusiasmo per esperienze diverse\discipline
- ◉ Soddisfare il desiderio di contare, decisioni

SOCIOAFFETTIVO RELAZIONALE:

- ◉ Allenatore (guida, esempio)
- ◉ Il gruppo dei pari \socializzazione\confronto

CHI FA SPORT HA L' OPPORTUNITÀ

- ◉ imparare a conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità
- ◉ imparare a stare con gli altri, a comunicare, a condividere idee ed emozioni, a collaborare;
- ◉ imparare il senso delle regole e della disciplina;
- ◉ imparare il senso della giustizia, della lealtà, del rispetto dell'altro
- ◉ vivere esperienze emozionali molto forti: l'ansia per una gara importante; la paura di non farcela, la soddisfazione per una buona prestazione, la frustrazione per non essere riusciti così come si desiderava

LO SPORT ALLENA I BAMBINI ED I RAGAZZI AD ESSERE RESILIENTI

- ◉ essere ottimisti e tendere a leggere gli eventi negativi come circoscritti;
- ◉ possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente circostante;
- ◉ essere motivati a raggiungere gli obiettivi prefissati;
- ◉ vedere i cambiamenti come sfide ed opportunità,
- ◉ di fronte a sconfitte e frustrazioni non perdere comunque la speranza

RESILIENZA NELLO SPORT:

Nel campo dello sport in specifico, queste caratteristiche si sono evolute negli anni e si sono trasformate nei quattro aspetti cognitivi della resilienza che sono:

- ◉ senso di controllo
- ◉ tolleranza alla frustrazione
- ◉ capacità di ristrutturazione cognitiva
- ◉ attitudine alla speranza

LO SPORT FA BENE ... E ... INNESCA UN CIRCOLO VIRTUOSO

Indagine Osservatorio SIP

ABITUDINI ALIMENTARI:

- ◉ alimentazione variata 50,2% sportivi \ 40% sedentari
- ◉ prima colazione 63% sportivi \ 50% sedentari
- ◉ meno diete 24% sportivi \ 30% sedentari (autoprescritte)

LO SPORT FA BENE ... E ... INNESCA UN CIRCOLO VIRTUOSO

SCUOLA :

- ⊙ “andare bene a scuola” il 56,5% sportivi \ 40,3% sedentari (dedicando allo studio quotidiano un numero di ore pressoché confrontabile) Ma c'è di più: gli “sportivi” sono anche lettori di libri 'non scolastici' più accaniti.

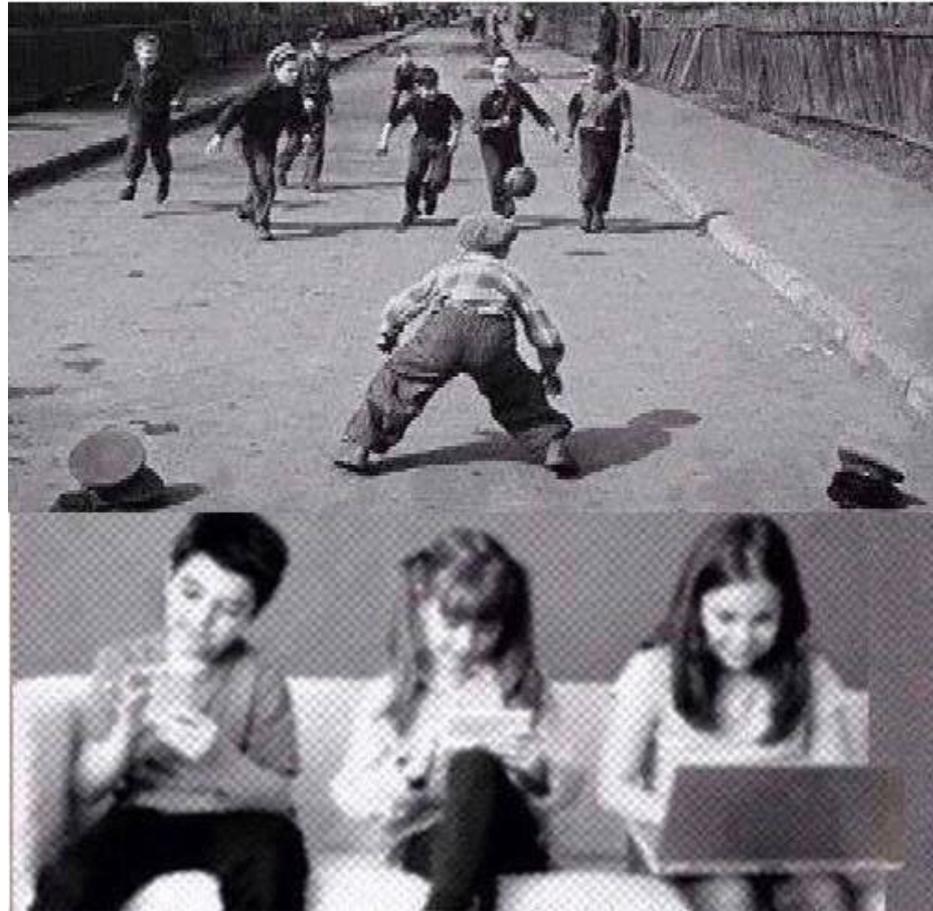
MENO TV E INTERNET : %

- ⊙ TV più di tre ore al giorno scende dal 19% al 16%
- ⊙ RETE più di tre ore al giorno scende dal 21,5% al 14,2%

Non era meglio prima?

IERI E OGGI

Mac Luhan, profeta delle comunicazioni sociali, diceva: «Le visioni e le esperienze sociali di una generazione si possono trovare codificate nello sport. Vedete come gioca una generazione oggi e forse vi troverete il codice della sua cultura».



IERI E OGGI

I bambini giocano molto meno rispetto a vent'anni fa
PERCHÈ ?

- **eccesso di tv (68%),**
- **troppi impegni scolastici (56%),**
- **assenza costante dei genitori (52%),**
- ma anche**
- **città, sempre più prive di spazi per giocare (45%),**
- **numero in crescita di mamme che lavorano (40%),**
- **maggior lontananza da nonni e cugini,**

Senza dimenticare che i bambini sono sempre più spesso figli unici e questa solitudine va a danno del gioco con altri bambini.

IERI E OGGI

- ◉ Nel 2012 la fascia di età 6-10 anni è risultata la più attiva rispetto a tutte le altre: il 57% dei più piccoli praticano sport in maniera continuativa
- ◉ Nella fascia adolescenziale il 35% abbandona l'attività sportiva
- ◉ In particolare dati recenti mostrano un anticipo, nell'età tra 11 e 15 anni

DA INTERNET ALLA NOIA: LE RAGIONI DEL DROP OUT

DUE MOTIVI:

- ⦿ eccessivo impegno richiesto dallo studio
- ⦿ modalità di svolgimento dell'attività, rapporto con allenatori e compagni perché
fare sport "è venuto a noia"
“costa troppa fatica”
“istruttori sono troppo esigenti”

ADOLESCENTI GENERAZIONE SEDUTA



- Oltre il 60% degli adolescenti, in periodo scolastico, trascorre 10 - 11 ore al giorno seduto.
- 3 - 4 sono le ore trascorse in media davanti a uno schermo: TV e/o PC.
- Due cattive abitudini (una di vecchia data, una recente): **consumare i pasti guardando la TV e studiare rimanendo collegati via Internet con gli amici.**

ADOLESCENTI GENERAZIONE SEDUTA

Per il 43% l'automobile è il mezzo utilizzato più frequentemente per andare a scuola.

- A piedi 33,6
- Mezzi pubblici 16,2
- Bicicletta o motorino 7



ADOLESCENTI GENERAZIONE SEDUTA

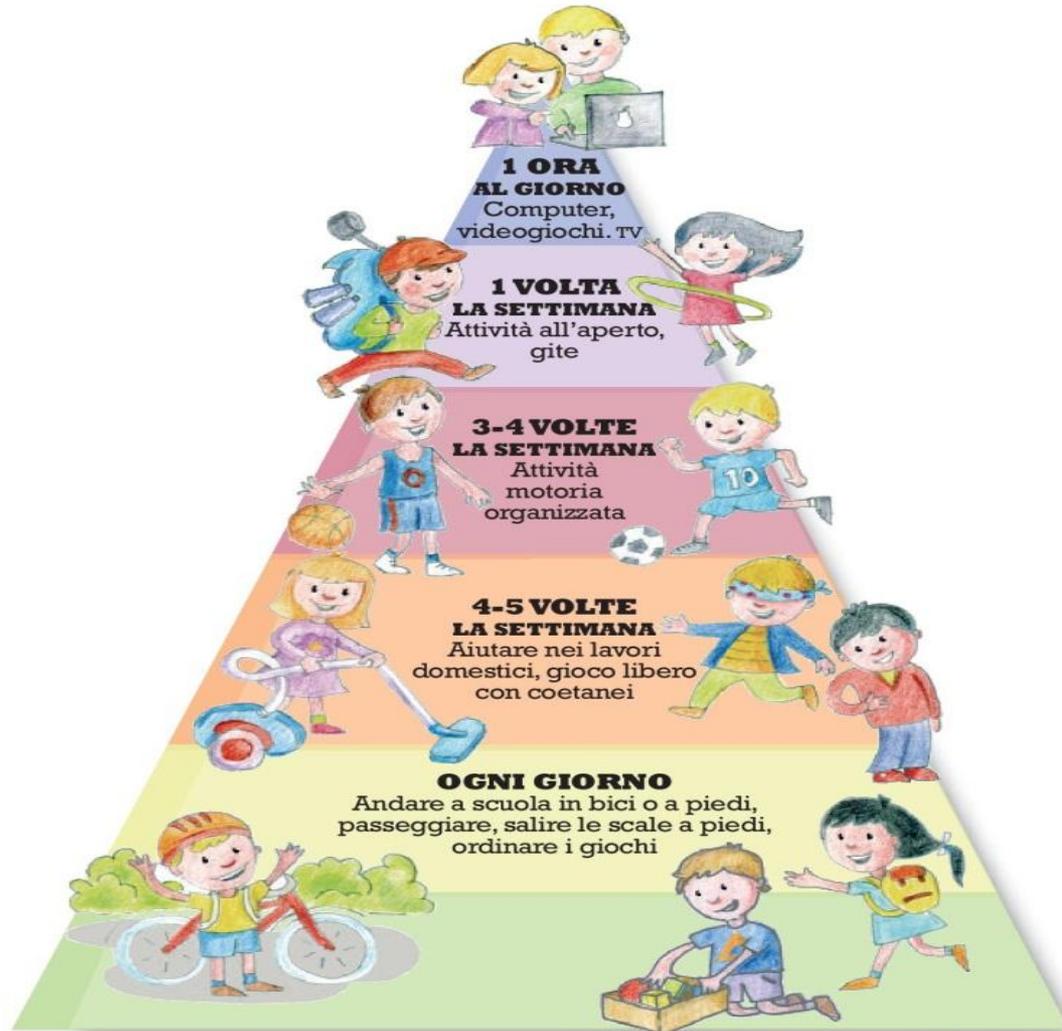
- ◉ non è solo l'abbandono della pratica sportiva in età preadolescenziale e adolescenziale, ma l'elevato numero di sedentari assoluti, di coloro cioè che non praticano né sport (in maniera continuativa o saltuaria che sia) né alcuna attività fisica
- ◉ Il movimento non è solo pratica sportiva.
È gioco, attività all'aria aperta, corsa, passeggiata



LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA



LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



ESEMPI DI BENEFICI INDOTTI SUI GIOVANI DA ALCUNI SPORT

◉ **CALCIO**

Migliora le capacità aerobiche e la resistenza agli sforzi prolungati. Favorisce la socializzazione

◉ **PALLAVOLO**

Migliora le capacità anaerobiche, la velocità e la potenza muscolare; migliora la coordinazione motoria ed è uno sport di "allungamento" benefico per la colonna vertebrale. Favorisce la socializzazione.

ESEMPI DEI BENEFICI INDOTTI SUI GIOVANI DA ALCUNI SPORT

◉ NUOTO

Consigliato per correggere le posizioni errate che possono causare scoliosi o altre patologie scheletriche. L'ambiente caldo-umido giova alla salute di chi soffre di asma

◉ TENNIS

Dal punto di vista atletico sviluppa le capacità aerobiche e la coordinazione. Richiede grandi capacità di concentrazione concorrendo a sviluppare questa qualità psicologica.

ESEMPI DEI BENEFICI INDOTTI SUI GIOVANI DA ALCUNI SPORT

◉ **CORSA**

Migliora il sistema cardio-vascolare, stimola la crescita e attiva il metabolismo. Se il bambino è in sovrappeso corporeo, la corsa è sicuramente l'ideale: può esporre a maggiori rischi di traumi articolari

◉ **SCI**

L'alta quota e l'aria pura migliorano le capacità respiratorie dei bambini.

◉ **GINNASTICA/DANZA**

Sono sport completi, che sviluppano in modo simmetrico tutta la muscolatura corporea e aumentano agilità e destrezza nei bambini.

SPORT INDIVIDUALE E DI SQUADRA

INDIVIDUALE:

- ◉ Qualità: senso di responsabilità, disciplina e equilibrio psicofisico.
- ◉ Per CHI? per i ragazzi eccessivamente irruenti e spesso iperattivi, quando la responsabilità è tutta sulle sue spalle, il ragazzo deve mantenere una maggiore autodisciplina.



SPORT INDIVIDUALE E DI SQUADRA

SQUADRA:

- ◉ Qualità: collaborazione, senso di gruppo, spirito di competizione e senso di appartenenza
- ◉ Per CHI? timidi, che hanno paura di sbagliare e che temono il confronto individuale e il giudizio di chi li circonda: per conquistare una maggior fiducia in se stessi,
- ◉ Per CHI? eccessivamente sicuri, irruenti, atteggiamento “prepotente” e un egocentrismo esasperato



FIGURE CHIAVE: CULTURA SPORTIVA

- ◉ Genitori
- ◉ Allenatori
- ◉ Lo sport non è solo movimento.
- ◉ E' anche educazione, rispetto, cultura, valori, benessere, stare insieme, condividere, accettare i propri limiti, valorizzare le proprie risorse, collaborare, mettersi alla prova, raggiungere obiettivi.
E' amicizia, fratellanza, sana competizione.

Insegna a gioire della vittoria e ad accettare l'amarezza della sconfitta, a cadere per poi rialzarsi, a vivere le emozioni.

GENITORI - BAMBINI

L'importanza di giocare con mamma e papà

Il gioco con i genitori è per il bambino, un'occasione per costruire **LEGAMI DI INTIMITÀ** con le persone per lui più importanti.

Oggigiorno però capita spesso che a causa degli impegni pressanti, si rischi di **DEDICARE POCO TEMPO** a giocare con i propri figli. E' invece importante recuperare spazi e tempi per il gioco perché è soprattutto attraverso il gioco che passa la **COMUNICAZIONE PIÙ PROFONDA** tra adulti e bambini.



GENITORI - BAMBINI

I bambini poi reagiscono con entusiasmo alla disponibilità dei genitori a giocare con loro, ne sono molto felici e questo consente loro di **RAFFORZARE IL SENSO DI SICUREZZA E PROTEZIONE.**



Inoltre la capacità dei genitori di giocare con i propri figli è sicuramente un **BUON INDICE DI ARMONIA FAMILIARE** e garantisce ai piccoli una sensazione di *benessere psichico* oltre a costituire la condizione di base per sviluppare una buona capacità ludica.

GENITORI ULTRAS



CERTI GENITORI? BISOGNEREBBE AMMAZZARLI FIN DA PICCOLI

Il trevigiano Silvio Maras costringeva il figlio, giovane promessa del nuoto, a subire continue pressioni psicologiche e allenamenti particolarmente intensi e, non pago, gli imponeva di assumere grandi quantità di integratori proteici, creatina e aminoacidi ramificati, al fine di migliorarne le prestazioni. Complimenti e premi se vinceva, parole dure e maltrattamenti se perdeva. Parte una denuncia da parte di amici e parenti: il tribunale toglie la patria potestà a entrambi i genitori, patteggia con il padre aguzzino due anni di detenzione e il ragazzino viene affidato ai servizi sociali

CERTI GENITORI? BISOGNEREBBE AMMAZZARLI FIN DA PICCOLI

mamme e papà amorevoli e normalmente perbene, riescono a trasformarsi, abbarbicati alle reti di un campetto di calcio o scompostamente seduti sulle tribune di un palazzetto, in fanatici urlatori che insultano tutto e tutti, compresi i propri figli, se le loro performance non corrispondono alle loro aspettative.

E così lo sport che per i giovani è soprattutto passione, socializzazione e divertimento, diviene solo fonte di ansie, paure, tensioni per timore di non soddisfare le ambizioni del loro principale punto di riferimento, la famiglia.



COME I FIGLI VORREBBERO I GENITORI

Da una ricerca effettuata tra i ragazzi di età 8-12 anni praticanti attività sportive si sono ricavate le seguenti indicazioni su come i ragazzi vorrebbero i genitori:

- ◉ Essere presenti alle partite
- ◉ Fare il tifo
- ◉ Non dare suggerimenti e giudizi
- ◉ Incoraggiare
- ◉ Non criticare
- ◉ Non urlare in modo agitato
- ◉ Accettare ogni risultato
- ◉ Avere fiducia nel figlio e nella sua squadra
- ◉ Evitare imbarazzi al figlio
- ◉ Avere passione per lo sport praticato dal figlio
- ◉ Complimentarsi alla fine di ogni gara con il figlio e i suoi compagni di squadra

REGOLE DEL “BUON” GENITORE

- ◉ Stimolare, incoraggiare la pratica sportiva, lasciando che la scelta dell'attività sia fatta dal bambino.
- ◉ Instaurare un giusto rapporto con l'allenatore per fare in modo che al bambino arrivino sempre segnali coerenti dagli adulti di riferimento. Non interferire con l'allenatore nelle scelte tecniche . (genitori allenatori)
- ◉ Evitare di esprimere giudizi sui suoi compagni o di fare paragoni con essi

REGOLE DEL “BUON” GENITORE

- ◉ Evitare rimproveri a fine gara. Il feedback, ovvero il riscontro che date a vostro figlio, deve essere costruttivo sempre!
- ◉ Far sentire la vostra presenza nei momenti di difficoltà, sdrammatizzare, incoraggiare, evidenziare gli aspetti positivi.
Bisogna sostenerli a sopportare una delusione che viene dall'esterno, guardando con ottimismo alle opportunità future di riscattarsi.
- ◉ Rispettare arbitri e giudici di gara.

REGOLE DEL “BUON” GENITORE

- ◉ Avere un atteggiamento positivo ed equilibrato in rapporto al risultato, saper perdere è molto più difficile ed importante che saper vincere. Nello sport, come nella vita, non ci sono solo vittorie e dopo una caduta bisogna sapersi rialzare
- ◉ Tener conto che l'attività viene svolta da un bambino\adolescente e non da un adulto.
- ◉ Cercare di non decidere troppo per lui.
(allenatori sottomesi)

REGOLE DEL “BUON” GENITORE

- ◉ Incitare sempre il proprio figlio a migliorarsi facendogli capire che l'impegno agli allenamenti in futuro premierà
- ◉ Abituare il bambino a farsi la doccia, legarsi le scarpe da solo e a portare lui stesso la borsa al campo sia all'arrivo che all'uscita. (genitori chioccia)
- ◉ Cercare di non entrare nel recinto di gioco e nello spogliatoio. (genitori disturbatori)
- ◉ Durante le partite cercare di controllarsi: un tifo eccessivo è diseducativo

ALLENATORE

- ◉ una figura cruciale, è un punto di riferimento: modello di identificazione sul piano agonistico ed umano e per parlare del figlio e a volte avere più informazioni su di lui.

- ◉ **mediatore di esperienze sportivo - educative:**
ALLEDUCATORE

“Maestro non è colui che riempie un sacco vuoto, bensì colui che suscita l’interesse degli allievi”.



ALLENATORE E GENITORI

- ◉ L'allenatore deve impegnarsi e fare capire ai genitori il significato ed il valore dell'attività sportiva per il loro ragazzo.
- ◉ **Far comprendere che l'impegno nello sport non deve essere esclusivamente finalizzato alla crescita di un campione, ma è una pratica finalizzata alla crescita del ragazzo come PERSONA. Ci sarà qualcuno che diventerà campione, ma non sarà così per tutti.**

REGOLE DELL' ALLEDOCATORE

- ◉ Considerare i giovani quali persone con diritto di decidere, di sbagliare, di provare a vincere ed accettare la sconfitta, non dei contenitori da riempire con esercizi, schemi e tattiche.
- ◉ Promuovere la creatività e la fantasia motoria dei giovani, aiutarli a scoprirsi, costringerli al pensiero.
- ◉ Motivare, gratificare, non trasmettere ansia e stress, tenere alto il livello di attenzione durante le lezioni, gli allenamenti, le gare e le partite.

REGOLE DELL' ALLEDOCATORE

- ◉ Mettere la propria sapienza al servizio dei giovani per “farli crescere”
- ◉ Essere in grado di dimostrare, spiegare e correggere al momento giusto.
- ◉ Essere “un modello tra i tanti modelli” che il bambino e il ragazzo, incontrano durante l’età evolutiva e dai quali “prendere” ciò che serve per formare il proprio carattere e la propria personalità.

REGOLE DELL' ALLEDOCATORE

- ◉ Educare l'agonismo, inteso come voglia di confrontarsi, senza confonderlo con l'antagonismo (il vincere ad ogni costo);
- ◉ Capire che “allenare” non significa solo insegnare le tecniche esecutive di un gesto e/o di una disciplina ed affinarle, ma anche “vivere assieme”, stabilire dei legami affettivi e delle relazioni profonde che vanno al di là del puro gesto tecnico.
- ◉ Trasmettere cultura (e non solo sportiva) ai propri allievi, atleti e giocatori.

RIFLESSIONI - CONCLUSIONI

Il gioco, il gioco-sport e lo sport sono diritti primari per i bambini, per i ragazzi, per i fanciulli e per gli adolescenti.

Oggi l'insegnamento del gioco e dello sport ha bisogno di Educatori veri che aiutino a produrre "senza forzare la mano" e fin dove è possibile, non solo bravi giocatori o campioni, ma anche in futuro cittadini generosi, pazienti, audaci, forti, flessibili, intelligenti, creativi, disciplinati e ribelli contemporaneamente, attenti, coraggiosi e con una corretta cultura motoria e sportiva!

RIFLESSIONI - CONCLUSIONI

Ci sono piccoli occhi che ogni giorno osserveranno quello che tu farai e giovani orecchie che ogni giorno ascolteranno ciò che tu dirai e mani inesperte che vorranno imitare ciò che tu mostrerai .

C'è un bambino che ogni giorno sogna di diventare come te.

Tu sei l'esempio per un piccolo uomo che vuole crescere nel mondo in cui tu sei cresciuto e per questo non dubita mai di tutto quello che fai.

I suoi occhi sono spalancati su di te e la sua giovane mente è convinta che tu hai sempre ragione.

Sii una buona guida per chi vuole crescere e diventare grande

(Anonimo)

CARTA DEI DIRITTI DEL RAGAZZO NELLO SPORT

Diritto di.....

- ◉ 1. ...praticare sport
- ◉ 2. ...divertirsi e giocare
- ◉ 3. ...vivere in un ambiente salutare
- ◉ 4. ...essere trattato con dignità
- ◉ 5. ...essere allenati ed educati da persone competenti
- ◉ 6. ...ricevere un allenamento adatto all'età, ritmo e capacità individuali
- ◉ 7. ...gareggiare con ragazzi dello stesso livello in una idonea competizione
- ◉ 8. ...praticare il suo sport in sicurezza
- ◉ 9. ...usufruire di un adeguato periodo di riposo
- ◉ 10. ...diventare un campione, oppure no

THE END

