



CONI
COMITATO
REGIONALE
TOSCANA

Livorno 29.II.2014 ore 09.45
c/o Cassa Edile
via Piemonte, 62

Sportissima Mente

i benefici dello sport per la salute

interverranno:

Salvatore Sanzo

Presidente CONI CR Toscana

Alberto Buonaccorsi

coordinatore tecnico regionale

Ilaria Genovesi

psicoterapeuta

Simone Casarosa

prof. scienze motorie

Giovanni Santarelli

fisioterapista

Andrea Guerri

psicoterapeuta

Chiara Cini *giornalista - moderatrice*





SportissimaMente



Pratica sportiva e problematiche attività sportiva giovanile

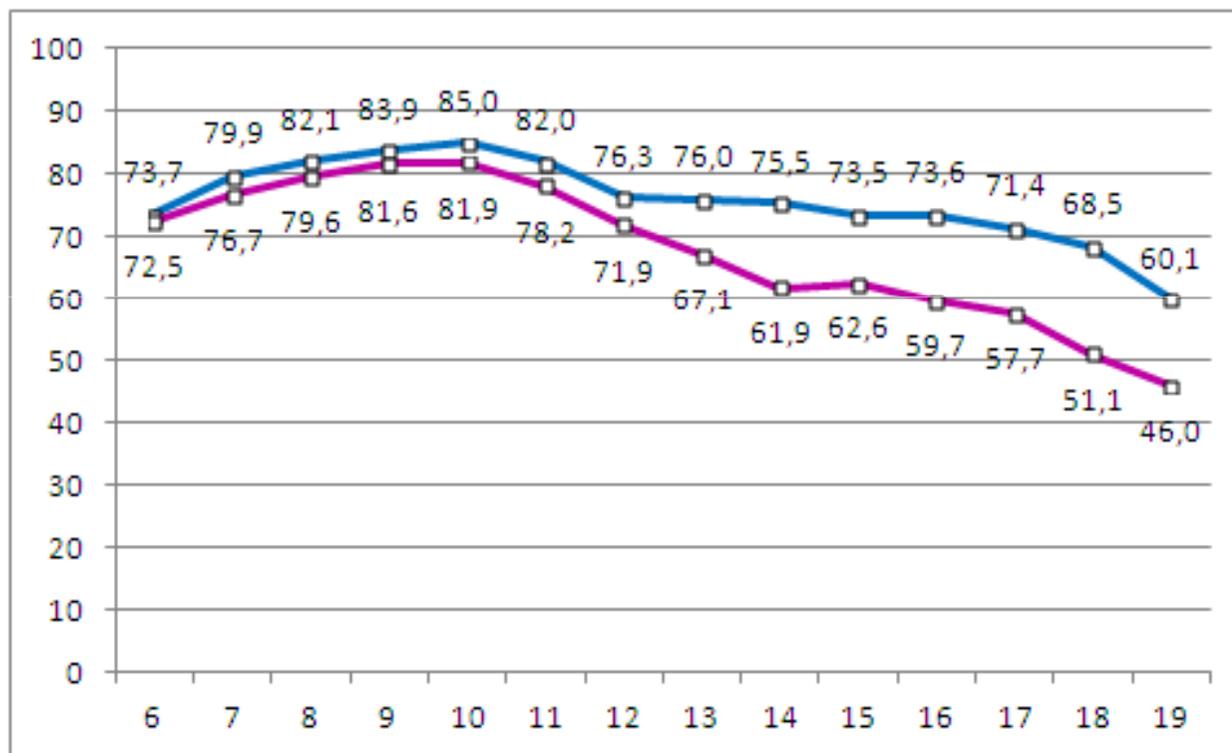
Livorno 29 Novembre 2014

Prof. Alberto Buonaccorsi
Scuola dello Sport Coni Toscana

PRATICA MOTORIA GIOVANILE

1 Lo Sport è divenuto un fenomeno prevalentemente infantile.

Fonte OCM Livorno

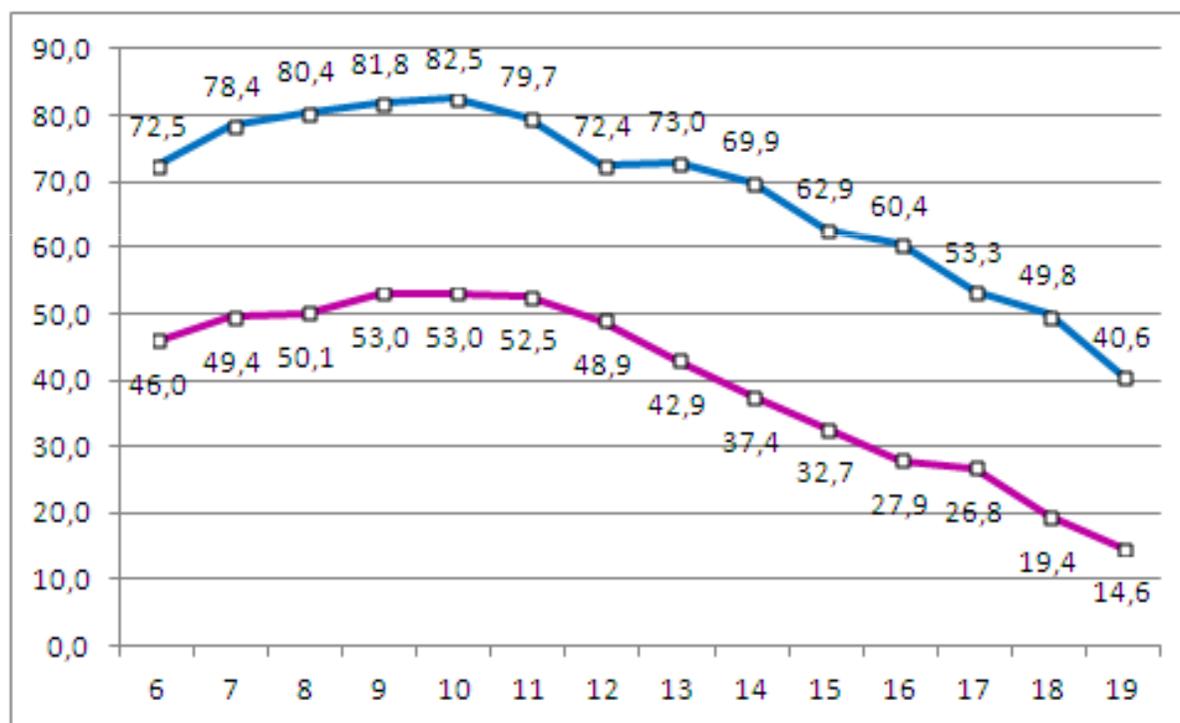


LIVORNO
1995 – 2014
Attività in Società Sportiva
Escluso Danza ed Attività
Amatoriali
74.135 Rilevamenti

Considerazioni sulla pratica sportiva giovanile

L'interesse verso lo sport agonistico tende progressivamente a diminuire durante tutta l'adolescenza in entrambi i sessi .

[Fonte OCM Livorno](#)

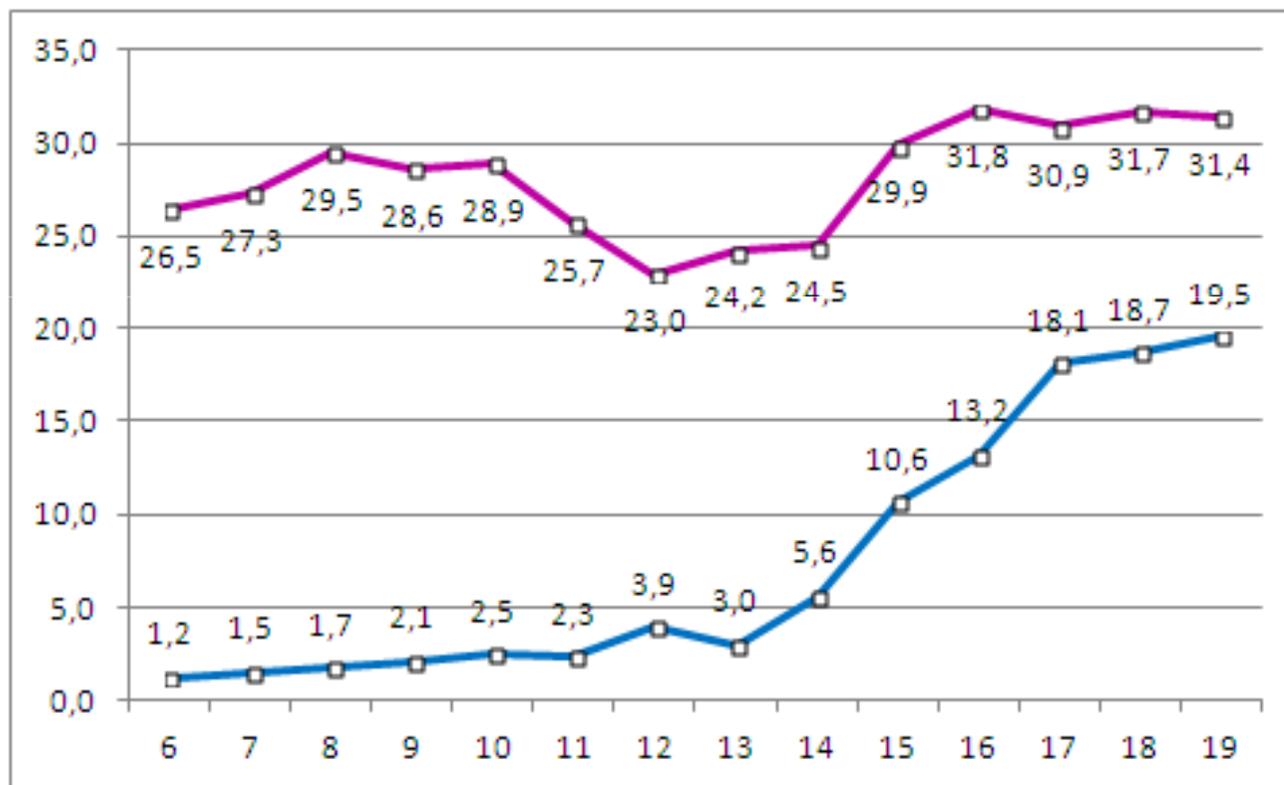


LIVORNO
1995 – 2014
Attività in Società Sportiva
Escluso Danza ed Attività
Amatoriali
74.135 Rilevamenti

ATTIVITA' AMATORIALE

**L'attività Amatoriale nell'adolescenza tende ad aumentare
Soprattutto fra i maschi. Meno fra le femmine (Danza).**

Fonte OCM Livorno



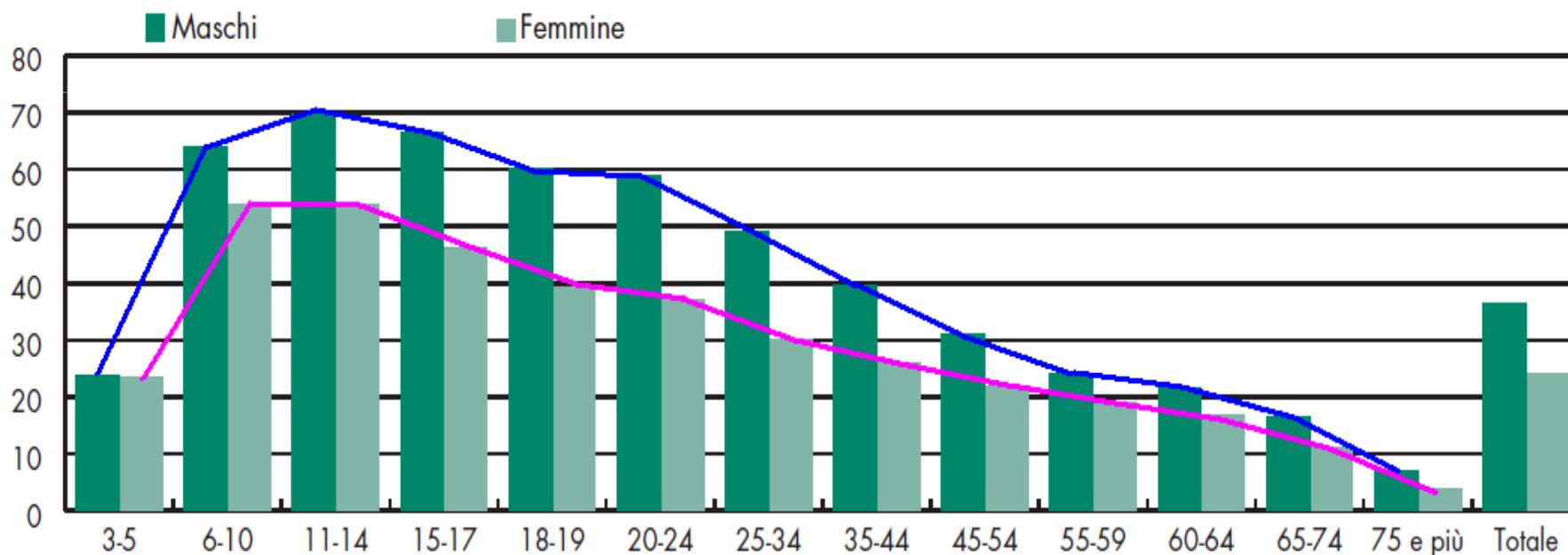
**LIVORNO
1995 – 2014
Attività Amatoriale
e Danza
74.135 Rilevamenti**

ITALIA - ATTIVITA' MOTORIA DIVERSE FASCE D'ETA'

Circa 13 punti % la differenza fra maschi (37) e femmine (24).

Fonte Coni Istat

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT PER SESSO E CLASSE DI ETÀ



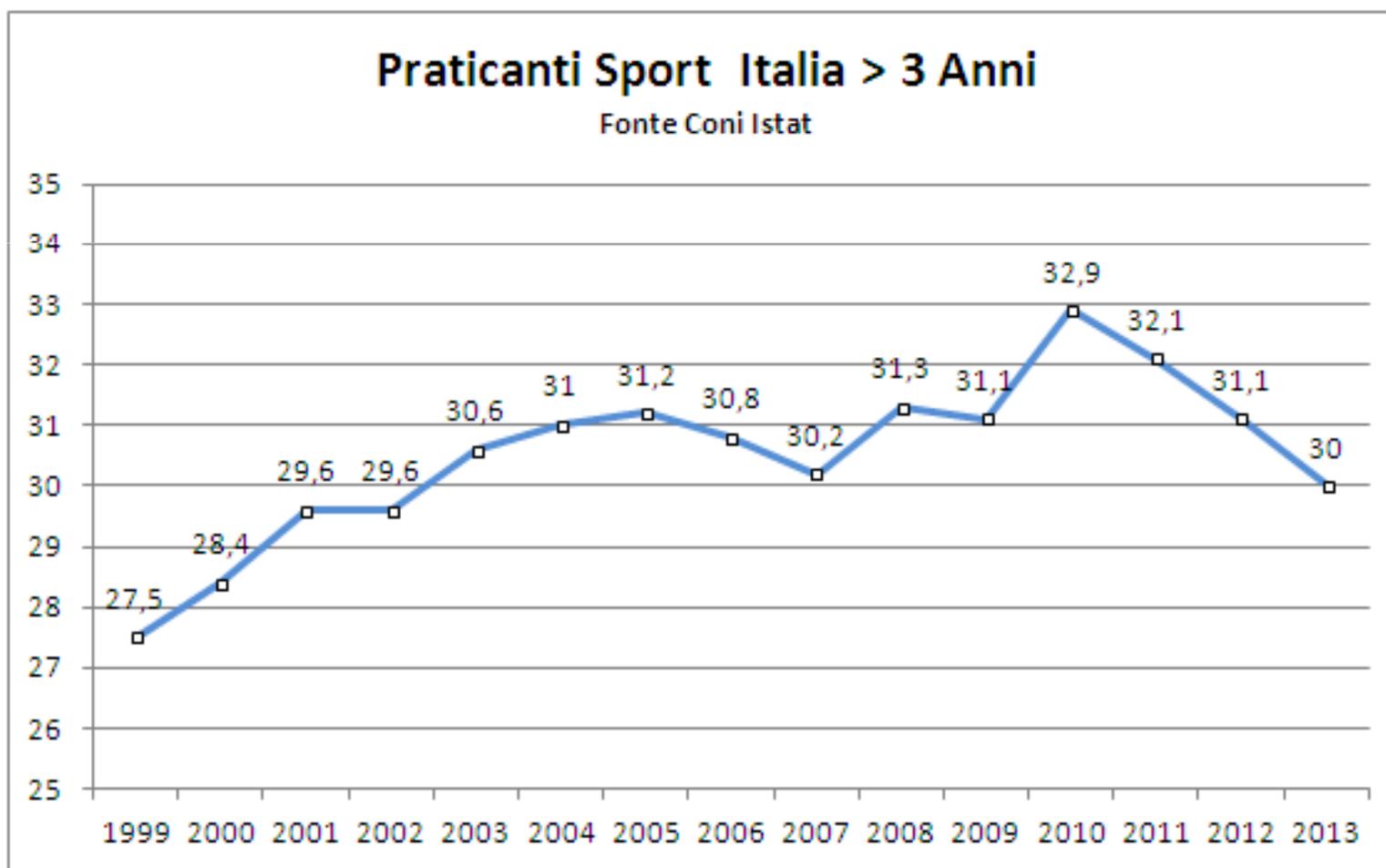
Anno 2013, percentuali su 100 persone di 3 anni e più con le stesse caratteristiche

PERCENTUALI PRATICA SPORTIVA 1999 – 2013

Forma Continuativa o Saltuaria

Progressiva crescita fino al 2010 con perdita di 3 punti % negli ultimi anni.

Fonte Coni Istat



Valutazioni Pratica Sportiva e Motoria in Italia

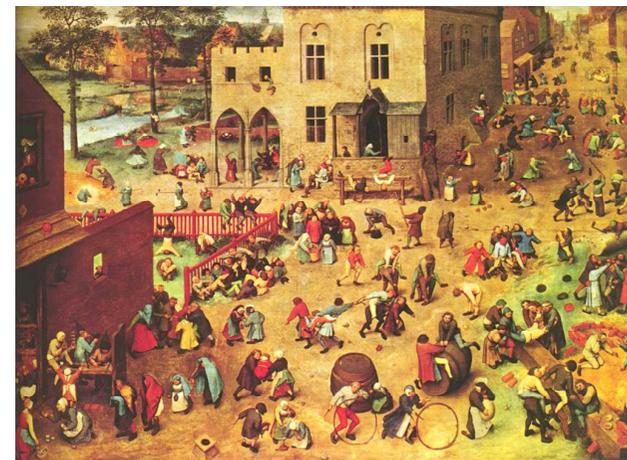
- 4.5 Milioni di Tesserati FSN
- 13 Milioni di Praticanti
- Oltre 1 milione di operatori
- 96.000 punti sport
- Difformità rilevamenti statistici diverse nazioni
- Elevata nell'età infantili
- Ridotta nei giovani

Aspetti Economici Sportiva legati alo sport

- 1.6% del PIL Nazionale (24.5 Miliardi)
- Austria 4.89% Inghilterra 2.3%
- 52.3 Miliardi con l'indotto
- 240 milioni saldo attivo materiale sportivo

CONSIDERAZIONI SU ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE

**Per iniziare due passi
fra la storia recente**



Pieter Brueghel – Gaochi di bambini

Considerazioni sulla pratica motoria infantile

2

**Negli ultimi 50 anni l'attività motoria dei Bambini
si è modificata enormemente**

- Carico Motorio Libero ed “Istituzionale”
- Aspetti qualitativi e quantitativi
- Aspetti psicologici e motivazionali
- Verso il Bambino programmato
- Metodologia e Didattica
 - In Società Sportiva
 - Nella Scuola

Considerazioni sulla pratica motoria giovanile

1

Negli ultimi 50 anni l'attività motoria dei Bambini
si è modificata enormemente

**Dal Carico Motorio Libero
al
Carico Motorio Istituzionale**

C'era una volta. L'alfabetizzazione era spontanea e quotidiana.



L'attuale triste realtà.

DeGul
www.de-gul.it



➤ **Fino agli anni 60 (circa e non per tutti)**

Inizio dell'attività in Società Sportiva non prima dei 14-15 anni

Attività motoria prevalentemente in forma non istituzionale

Carico motorio deprogrammato mutuato dai giochi tradizionali e/o sportivi

➤ **Anni 60 - 70**

Nascita dei Centri Pulcini e successivamente dei Centri Olimpia

Formazione degli istruttori di base limitata e senza programmazione

L'inizio dell'attività agonistica inizia ad abbassarsi

Continua (ma non per tutti) la libera attività.

Prime sperimentazioni di attività nelle scuole elementari

➤ **1978 – Metà anni '90**

Nascono i CAS e con essi l'attività giovanile entra nella vita delle società sportive

Il Coni affianca le FSN nella Formazione degli istruttori

Forte fervore culturale favorito da iniziative del Coni, delle FSN dalla Divisione Attività didattica della Scuola dello Sport.

Sulla spinta delle pubblicazioni provenienti dall'estero si crea un "sistema italiano" dell'attività giovanile.

I migliori CAS ricevono contributi dal Coni

L'età d'inizio della pratica sportiva si abbassa progressivamente

➤ **Fine anni 90**

Ridimensionamento economico del Coni

I Centri Giovanili non ricevono contributi dal Coni

Nasce il Progetto integrato Con-i-Giovani ma muore nella culla

Molte FSN tornano ad una formazione degli istruttori di base svincolata dal Coni

Nascono le prime sperimentazioni di Giocosport nella Scuola

L'età d'inizio delle competizioni continua ad abbassarsi

➤ **Anni 2000**

Diminuisce progressivamente la valenza del marchio CAS

Tutte le FSN hanno il loro Progetto di Giocosport e spesso convenzioni con il MPI

Vengono istituzionalizzate le Scuole Regionali dello Sport (con pochi mezzi)

In molte zone si affermano importanti progetti di collaborazione Coni-Enti

Locali-Scuola per la promozione dell'attività motoria e sportiva

Il Coni riesuma i Giochi della Gioventù in una veste molto meno competitiva

➤ **2009**

Nasce in 20 province il Progetto di Alfabetizzazione Motoria nelle scuole elementari. Confermato nei 4 anni successivi

➤ **2014**

Nasce il Progetto Coni-Miur Sport di Classe, variante dell'Alfabetizzazione Motoria e si insedia un Tavolo per Nuove Direttrici Strategiche nella Promozione Sportiva

Riferimenti Internet Pratica Sportiva

➤ **Sito Coni Nazionale**

➤ **I Numeri dello Sport 2014**

<http://www.coni.it/it/coni/i-numeri-dello-sport.html>

➤ **Sito Istat**

➤ **Indagini Multiscopo**

➤ **Anni 60 - 70**

Nascita dei Centri Pulcini e successivamente dei Centri Olimpia

Formazione degli istruttori di base limitata e senza programmazione

L'inizio dell'attività agonistica inizia ad abbassarsi

Continua (ma non per tutti) la libera attività.

Prime sperimentazioni di attività nelle scuole elementari

Considerazioni sulla Pratica Sportiva Giovanile

2

L'Età d'inizio dell'attività Sportiva in Società
si è progressivamente abbassata

**Competizione fra i diversi
Sport per il reclutamento**

Considerazioni sulla Pratica Sportiva Giovanile

3

Si è assistito progressivamente al problema degli abbandoni precoci (Drop Out e Burn Out)

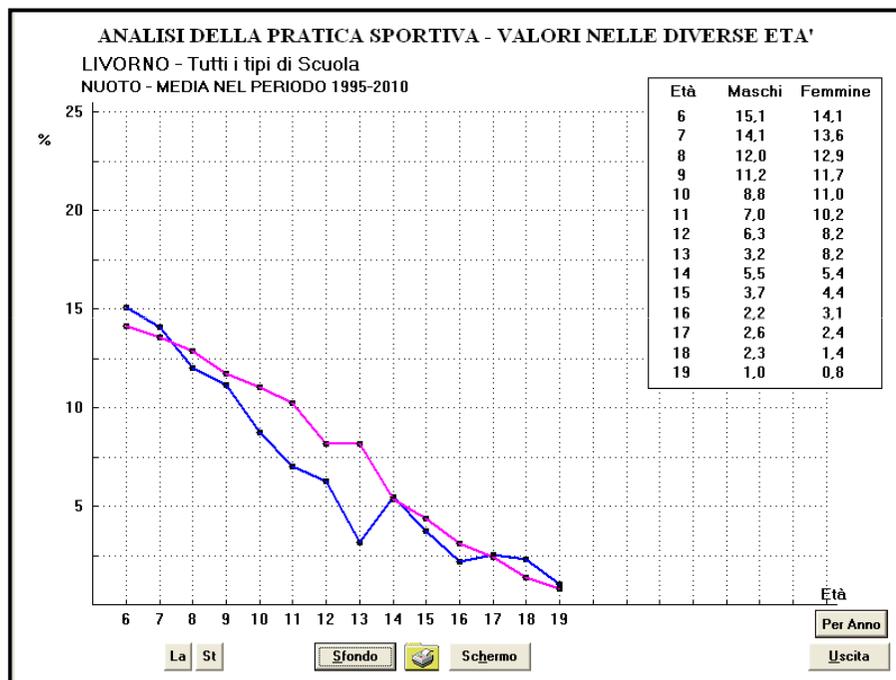
Problematiche su Specializzazione Precoce e Lavoro Aspecifico

Pratica Sportiva nelle diverse età

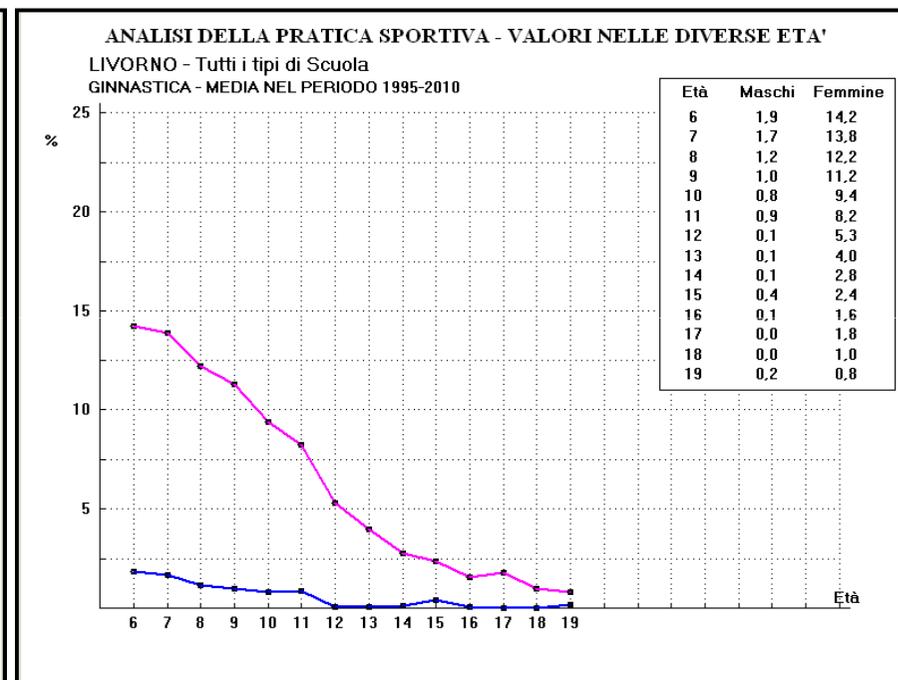
Sport ad iniziazione precoce

Fonte OCM Livorno

Nuoto



Ginnastica



Considerazioni sulla Pratica Sportiva Giovanile

4

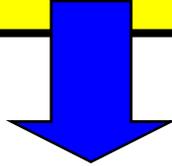
**Il Bambino non è un adulto di dimensioni ridotte
E' un'altra "cosa"**

- Aspetti Metodologici
- Considerazioni Didattiche
- Aspetti Motivazionali
- Indirizzo Polivalente
- Attività Multilaterale
- Formazione operatori

Considerazioni sulla pratica motoria infantile

5

**Gli aspetti prioritari ?
Partiamo dalla Polivalenza e dalle Motivazioni**

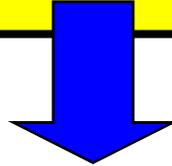


- **Attenzione all'integrazione fra le aree:**
 - **Motoria** Educare il Movimento
 - **Cognitiva** Educare attraverso il Movimento
 - **Emotiva** Educare al Movimento
 - **Sociale** Educare al rapporto con gli altri e rispetto delle regole
- **Importanza del fattore emozionale**
- **Empatia – Empatia – Empatia**

Considerazioni sulla Pratica Sportiva Giovanile

5

**Gli aspetti prioritari ?
Partiamo dalla Polivalenza e dalle Motivazioni**



- **Forte Attenzione alle Motivazioni Intrinseche**

Connesse direttamente all'attività, quali il divertimento ed il gusto di fare non collegata ad altri aspetti.

Deve essere mantenuta elevata in età giovanile

- **Non favorire l'insorgere anticipato di
Motivazioni Estrinseche**

Di natura esterna e collegata a premi, vantaggi, status sociali, apprezzamenti od altro.

Tendono ad affermarsi con il passare del tempo ed in taluni casi a soppiantare completamente quelle intrinseche.

Considerazioni sulla pratica motoria infantile

5

Motivazioni Intrinseche da favorire

- **DIVERTIMENTO**

Piacere del movimento e dei suoi benefici effetti sull'organismo nella sua interezza psicofisica.

- **GIOCO**

Bisogno caratteristico di tutti i mammiferi ed in misura maggiore nelle specie più evolute.

Teoria etologica

Soddisfacimento di bisogni collegati alla sfera emozionale

Teoria psicomotiva

- **AGONISMO**

Nasce dal bisogno di confrontarsi con se stesso e gli altri, canalizzando la propria aggressività in forme socialmente accettabili

Considerazioni sulla pratica motoria infantile

5 Motivazioni Estrinseche da ritardare e tenere sotto controllo

- **ACHIEVEMENT (motivazione al successo)**

 - Bisogno di far bene e realizzare i propri compiti

 - E' correlato con quello dei genitori

 - E' tipico dei soggetti autonomi e sicuri

 - E' basato sull'approvazione da parte degli altri

 - Bisogna consolidarla in modo intelligente (Allenatore – Famiglia – Società Sportiva)

- **AFFILIAZIONE**

 - Si manifesta con il bisogno di appartenere ad un gruppo (socializzazione secondaria)

 - Condividere obiettivi, aspirazioni, valori, norme (spirito di bandiera)

 - Sport come elevazione sociale (Status simbol – gruppi elitari)

- **ESTETICA**

 - Nasce dal soddisfacimento di bisogni collegati al gusto del bello

 - Valori estetici del movimento

 - Gusto della prestazione tecnicamente corretta

 - Soddisfacimento di bisogni edonistici

Considerazioni sulla pratica motoria giovanile

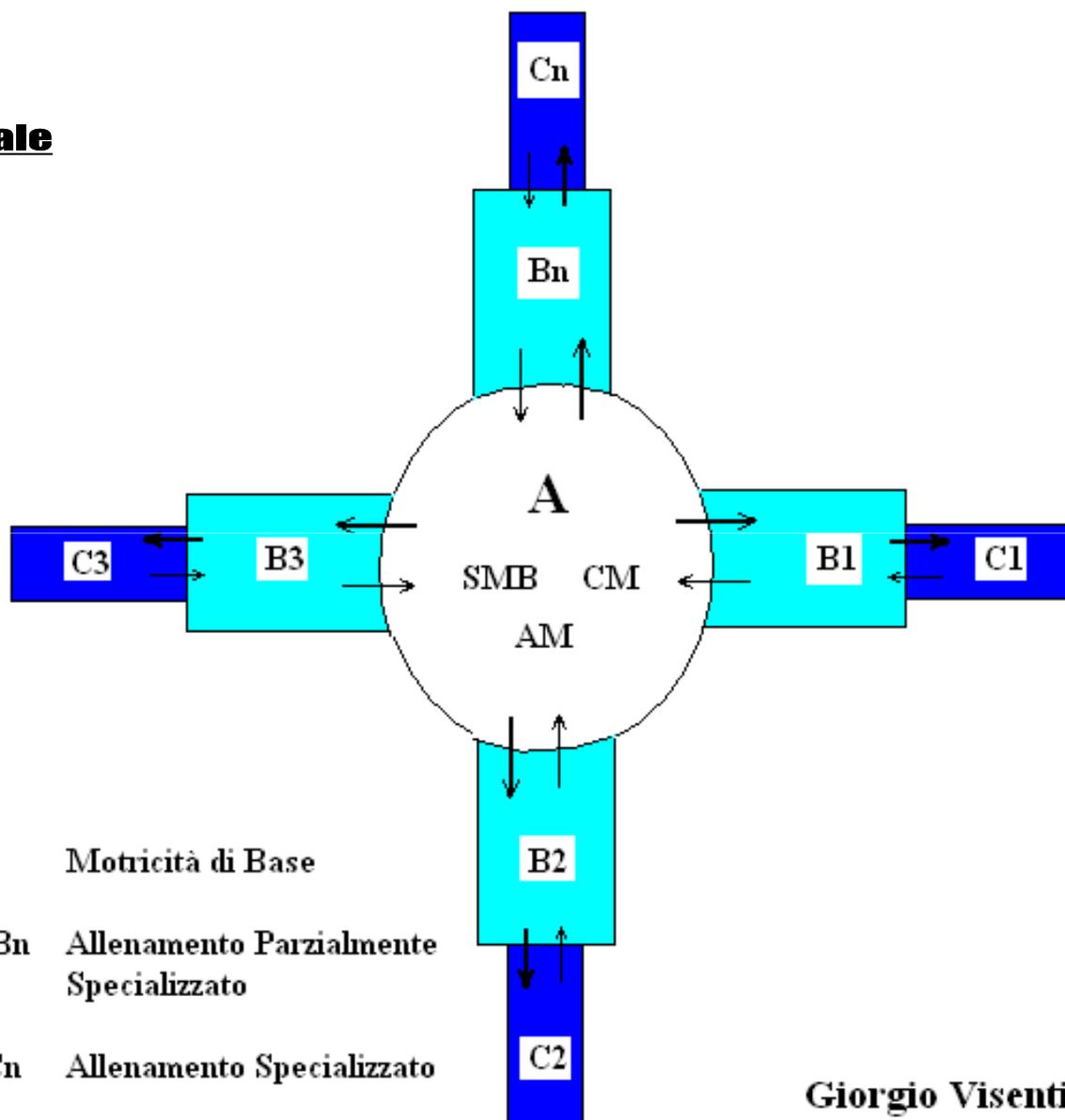
3

L'età d'inizio delle competizioni federali si è abbassata progressivamente così come l'ingresso in Società Sportiva

- Sport Precoci – Tardivi – Ibridi
- Educazione Motoria - “Allenamento”
- La competizione fra le diverse FSN
- Specializzazione precoce
- Rapporto fra età d'inizio ed età della massima prestazione

Modello Strutturale della Motricità

Indirizzo Multilaterale



- Modulo A (A1 - A2 ?) Motricità di Base
- Modulo B1 / B2 / B3 / Bn Allenamento Parzialmente Specializzato
- Modulo C1 / C2 / C3 / Cn Allenamento Specializzato

Giorgio Visentin

MULTILATERALITA'

- Specializzazione graduale e progressiva, con un aumento percentuale dei contenuti disciplinari rispetto a quelli generali
- Le esercitazioni “generali”, mutuata anche da altre discipline, devono contraddistinguersi per la “trasferibilità”; contribuire cioè, in maniera significativa, alla formazione dei presupposti coordinativi, energetici e strutturali dello sport scelto
- Si riferisce a:
 - Uso Multidimensionale degli Schemi Motori di base
 - Sviluppo di tutte le Capacità Motorie
 - Coordinative (in forma massiccia nella fascia 6 –10 anni)
 - Condizionali (in forma indiretta nella fascia 6 – 10 anni)
 - Contenuti – Mezzi – Metodi
- Fasi
 - Multilateralità Generale
 - Multilateralità Orientata
 - Multilateralità Specializzata

Sport Precoci

- Prestazione elevata fin dall'infanzia
- Specializzazione anticipata
- Elevatissimo livello coordinativo e spesso condizionale
- La preparazione generale non sarebbe da sola sufficiente per elevate prestazioni
- Ginnastica - nuoto - pattinaggio - danza
.....
- Importanza dei modelli di gara giovanili

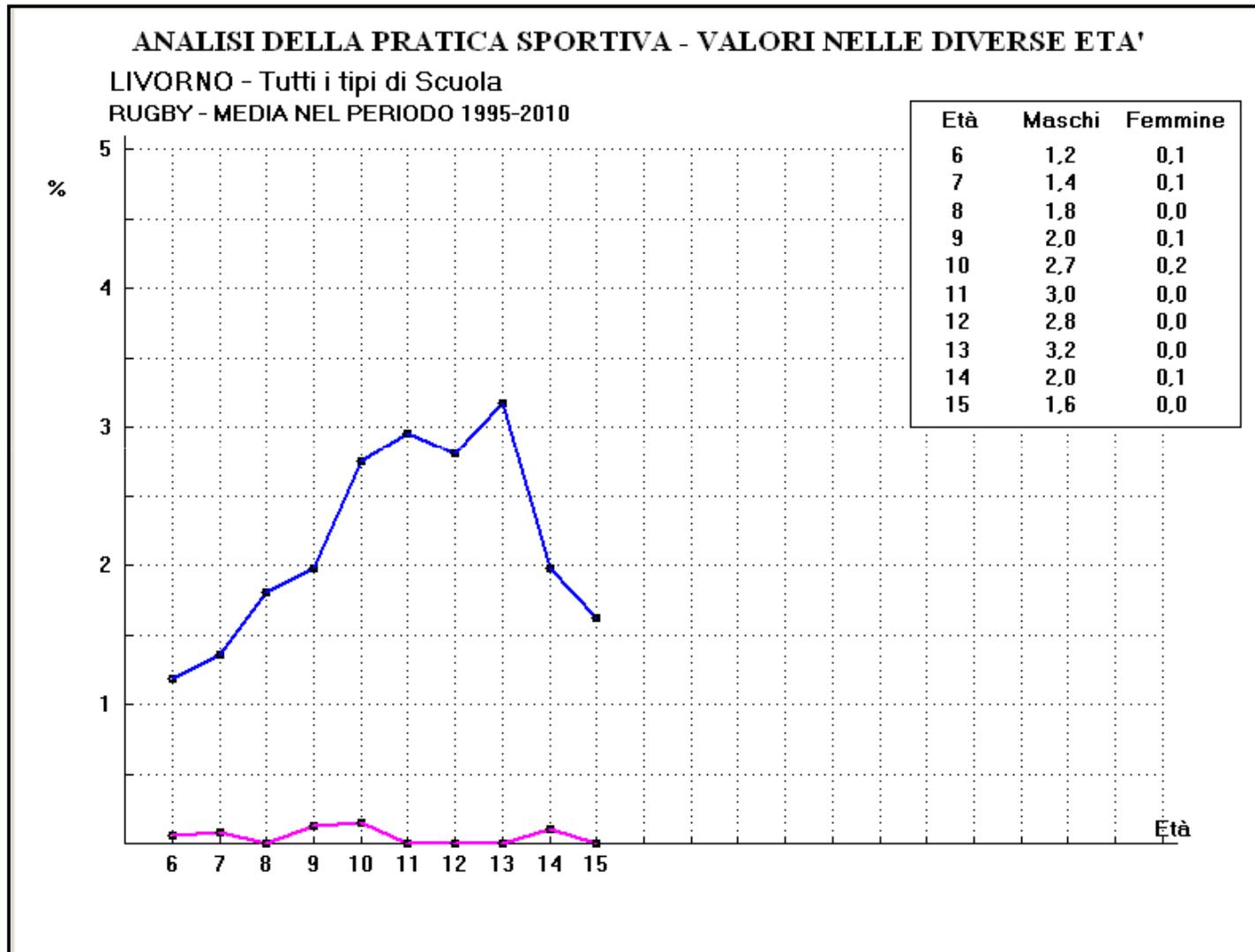
Sport Tardivi

- Si basano su una attitudine motoria meno specializzata
- Costruzione delle competenze può essere diluita su un periodo più ampio
- La preparazione generale può essere più ampia e mantenuta per maggior tempo
- L'istruzione tecnica deve essere affiancata da quella generale con strategie multilaterali

Pratica Sportiva nelle diverse età

Rugby

[Fonte OCM Livorno](#)



Sport Ibridi

- Si basano di solito sull'utilizzo di un attrezzo
- Grande attività nella motricità di base
- Attività specifica precoce ma in forma giocosa e non tecnica
- Attrezzi adattati per i bambini
- Tecniche semplificate e variabili

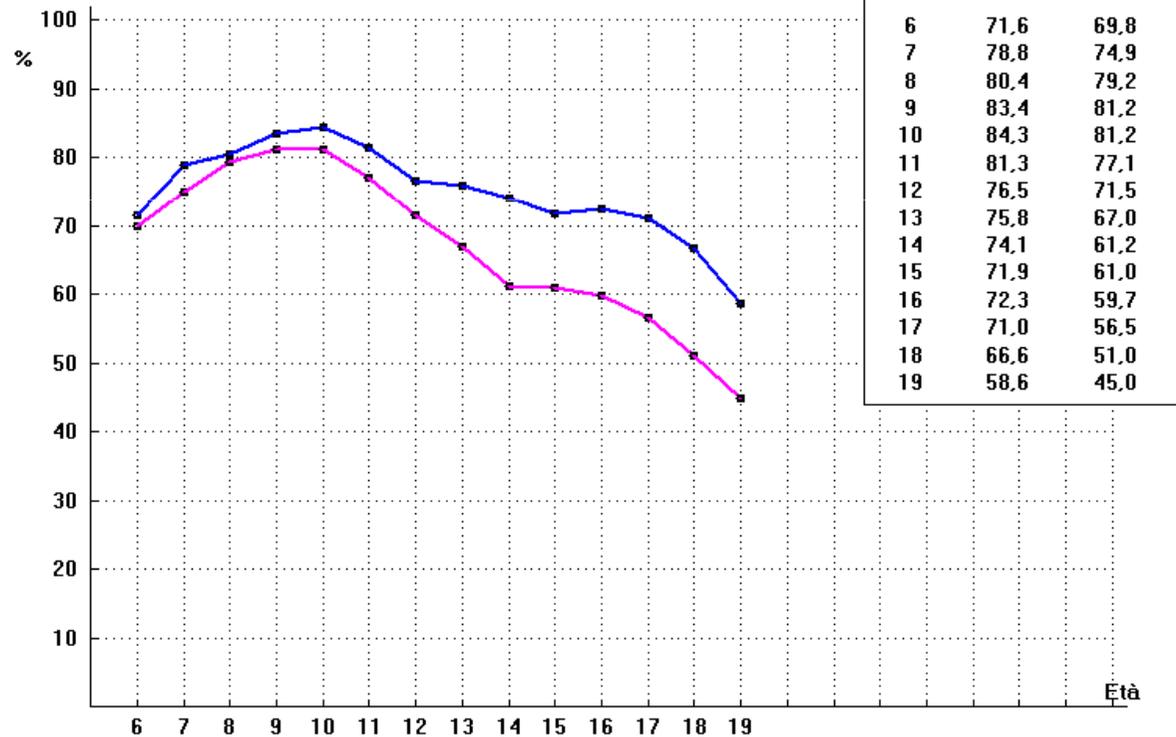
Considerazioni sulla pratica motoria infantile

1 Lo Sport è divenuto un fenomeno prevalentemente infantile.

ANALISI DELLA PRATICA SPORTIVA - VALORI NELLE DIVERSE ETA'

LIVORNO - Tutti i tipi di Scuola

PRATICANTE - MEDIA NEL PERIODO 1995-2010

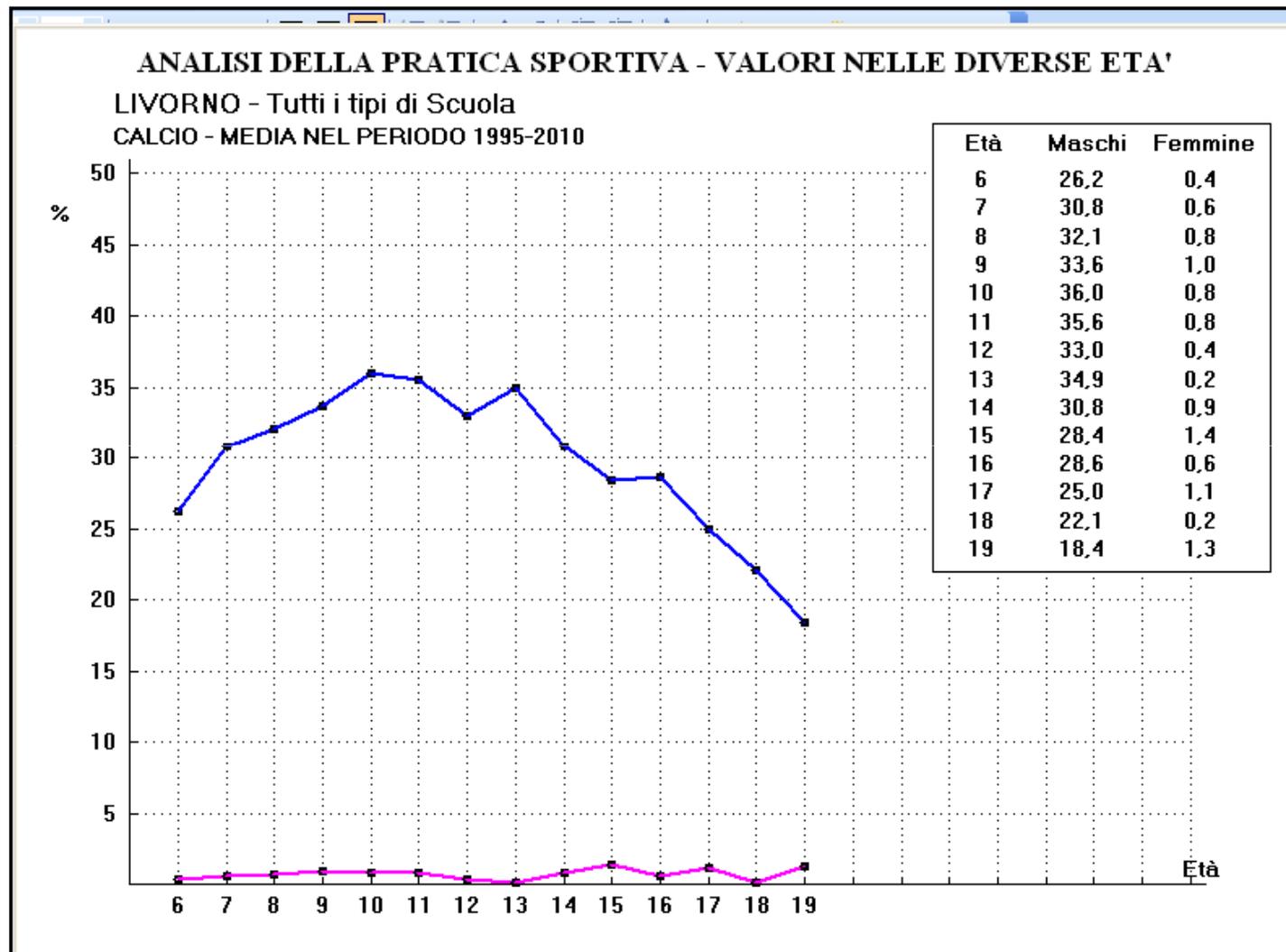


Fonte OCM Livorno

Pratica Sportiva nelle diverse età

Calcio

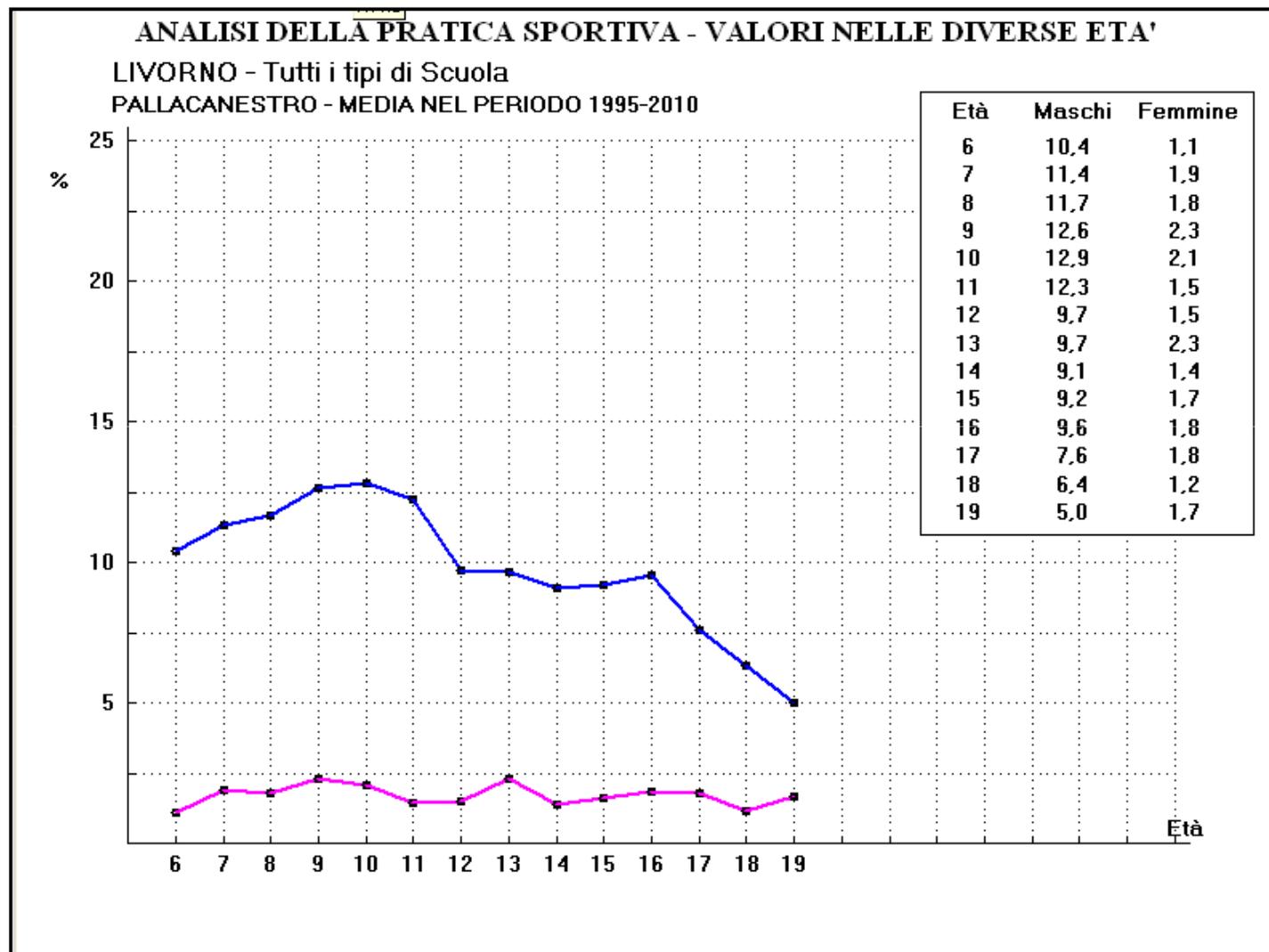
[Fonte OCM Livorno](#)



Pratica Sportiva nelle diverse età

Pallacanestro

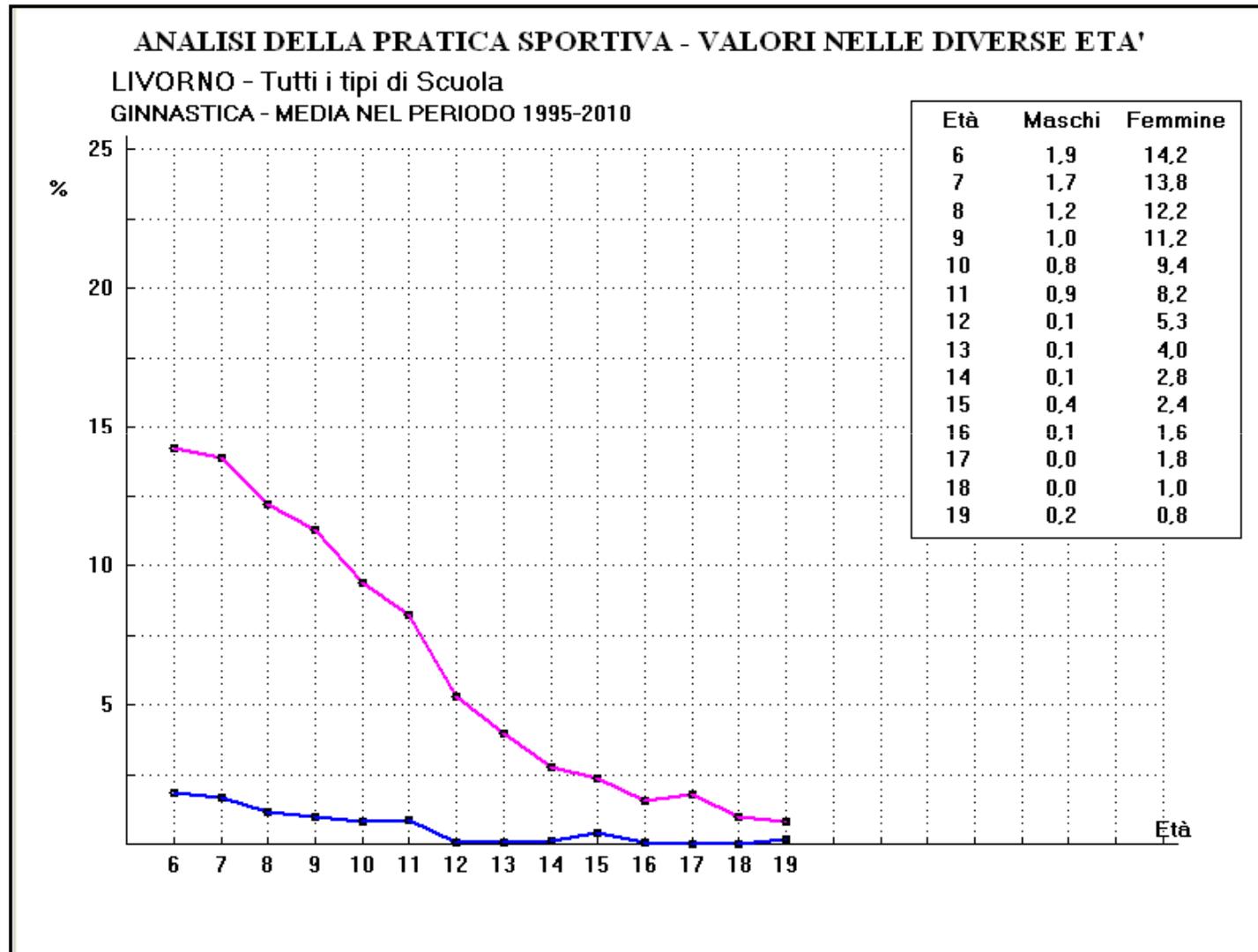
[Fonte OCM Livorno](#)



Pratica Sportiva nelle diverse età

Ginnastica

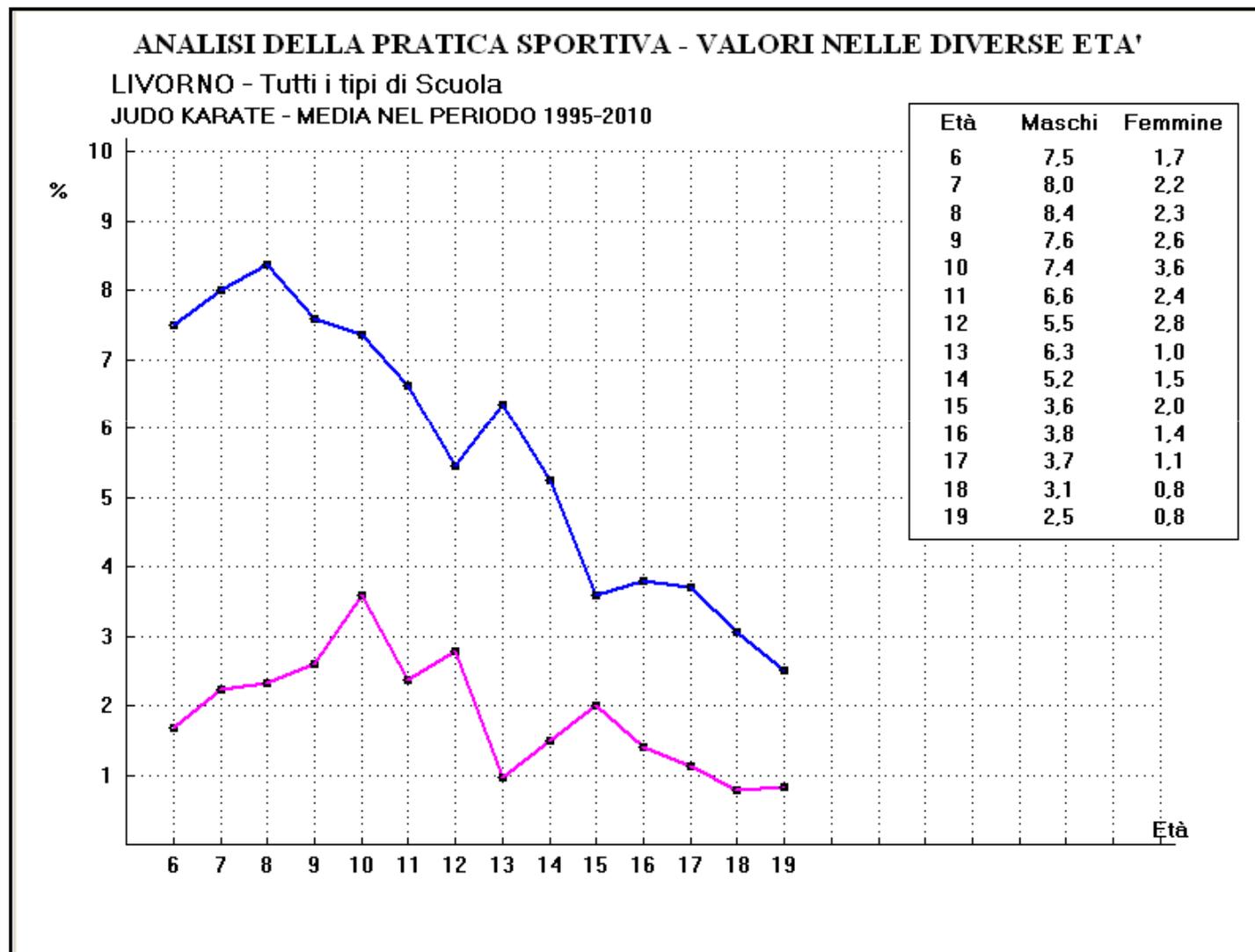
[Fonte OCM Livorno](#)



Pratica Sportiva nelle diverse età

Judo – Karate – Arti Marziali

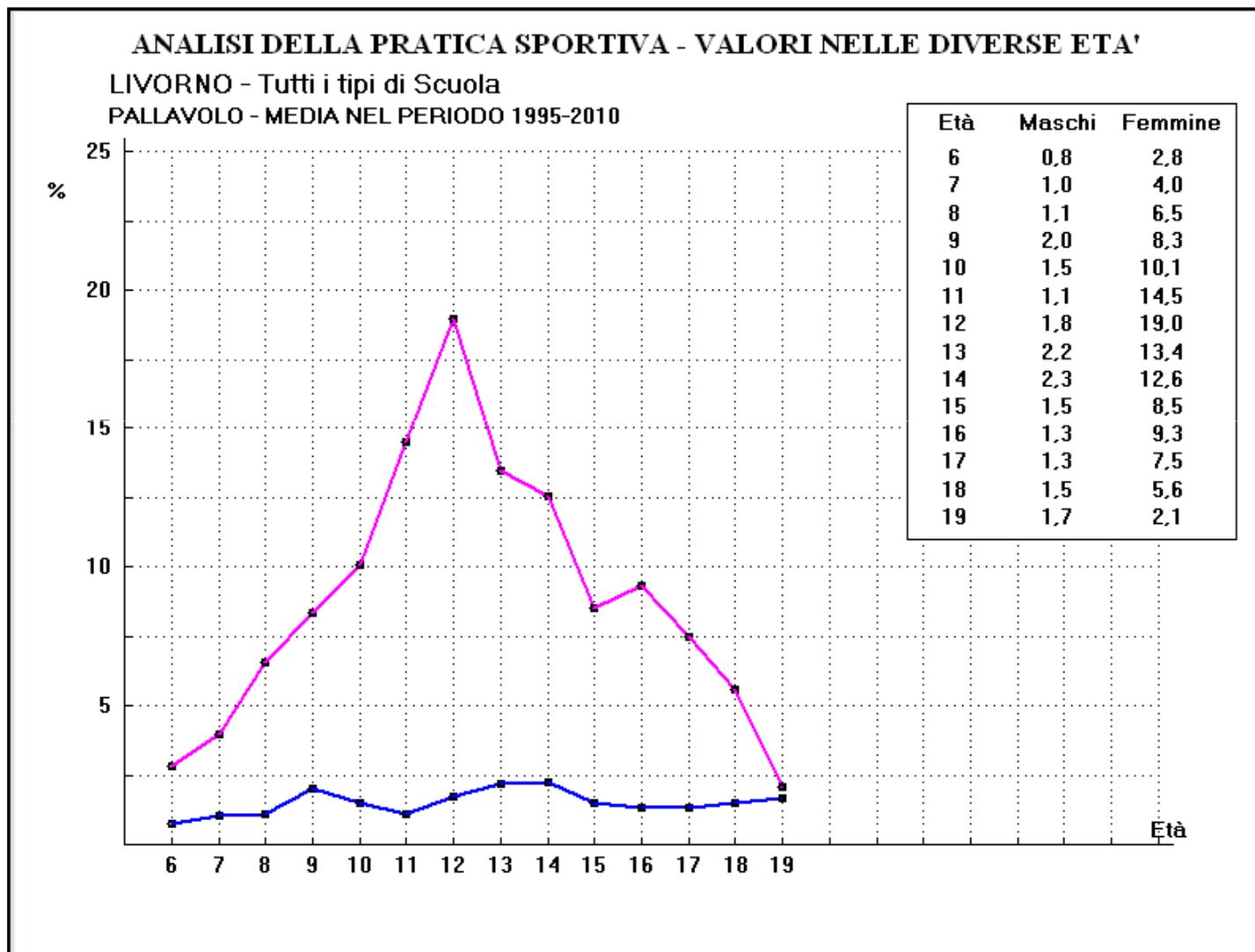
[Fonte OCM Livorno](#)



Pratica Sportiva nelle diverse età

Pallavolo

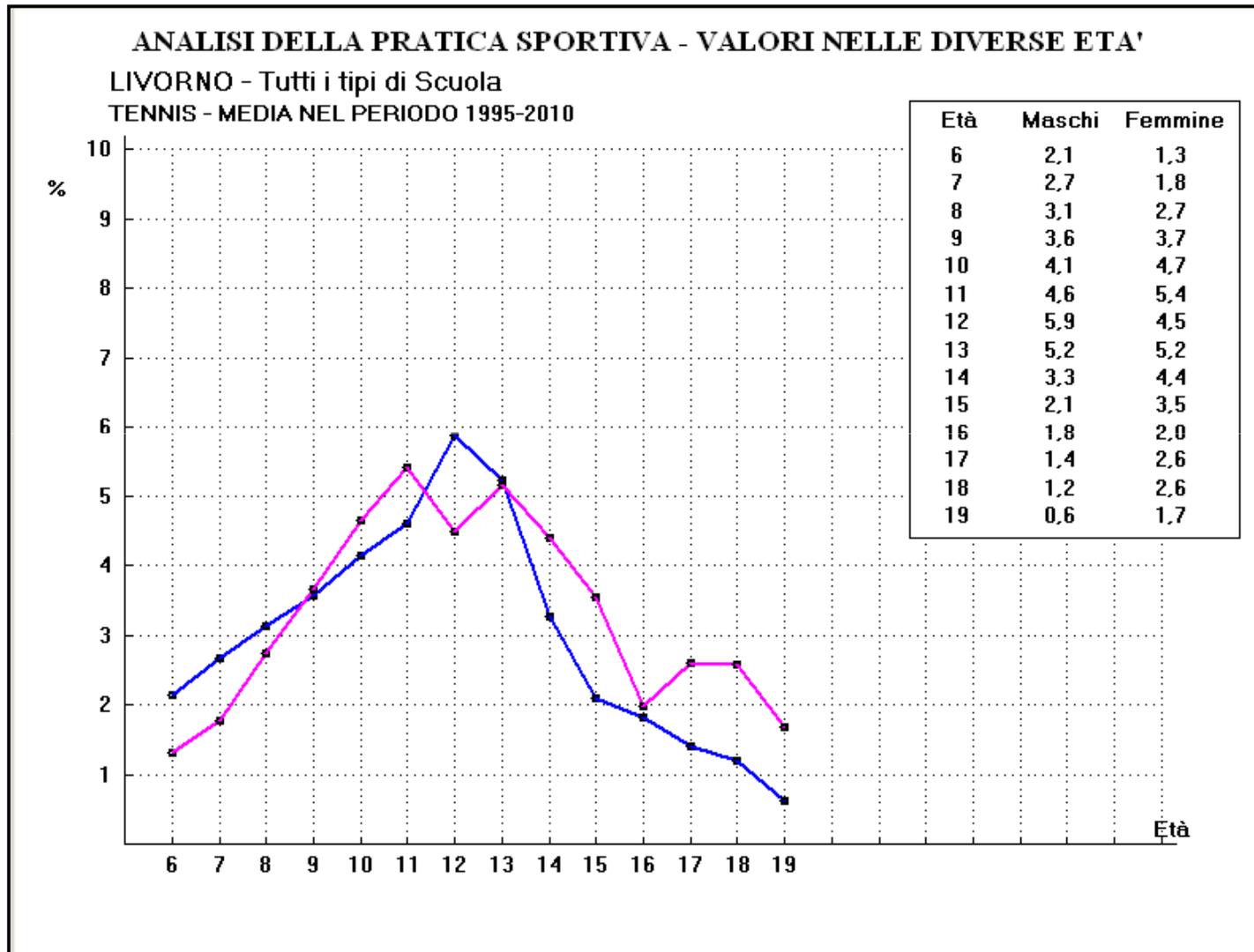
[Fonte OCM Livorno](#)



Pratica Sportiva nelle diverse età

Tennis

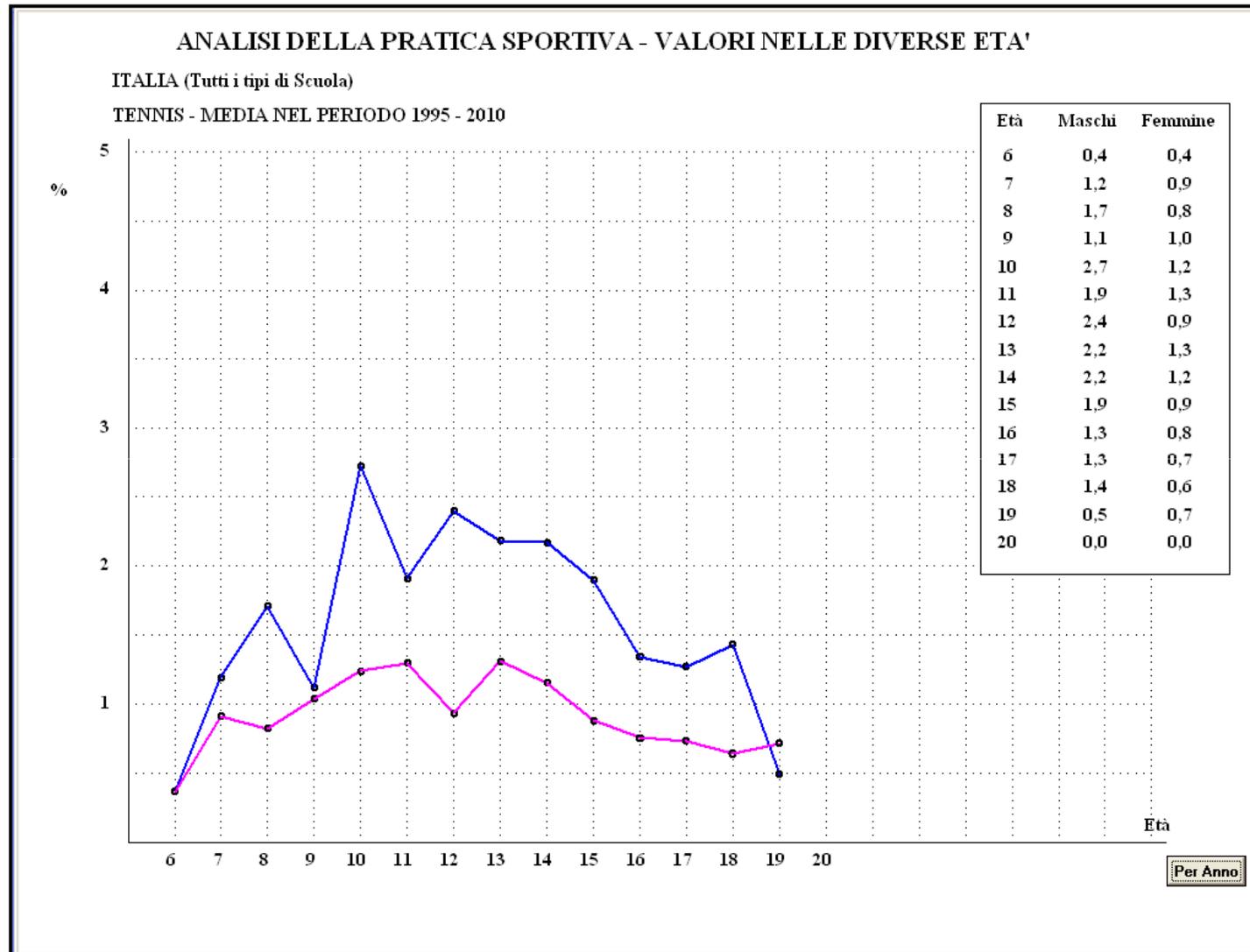
[Fonte OCM Livorno](#)



Pratica Sportiva nelle diverse età

Tennis - Italia

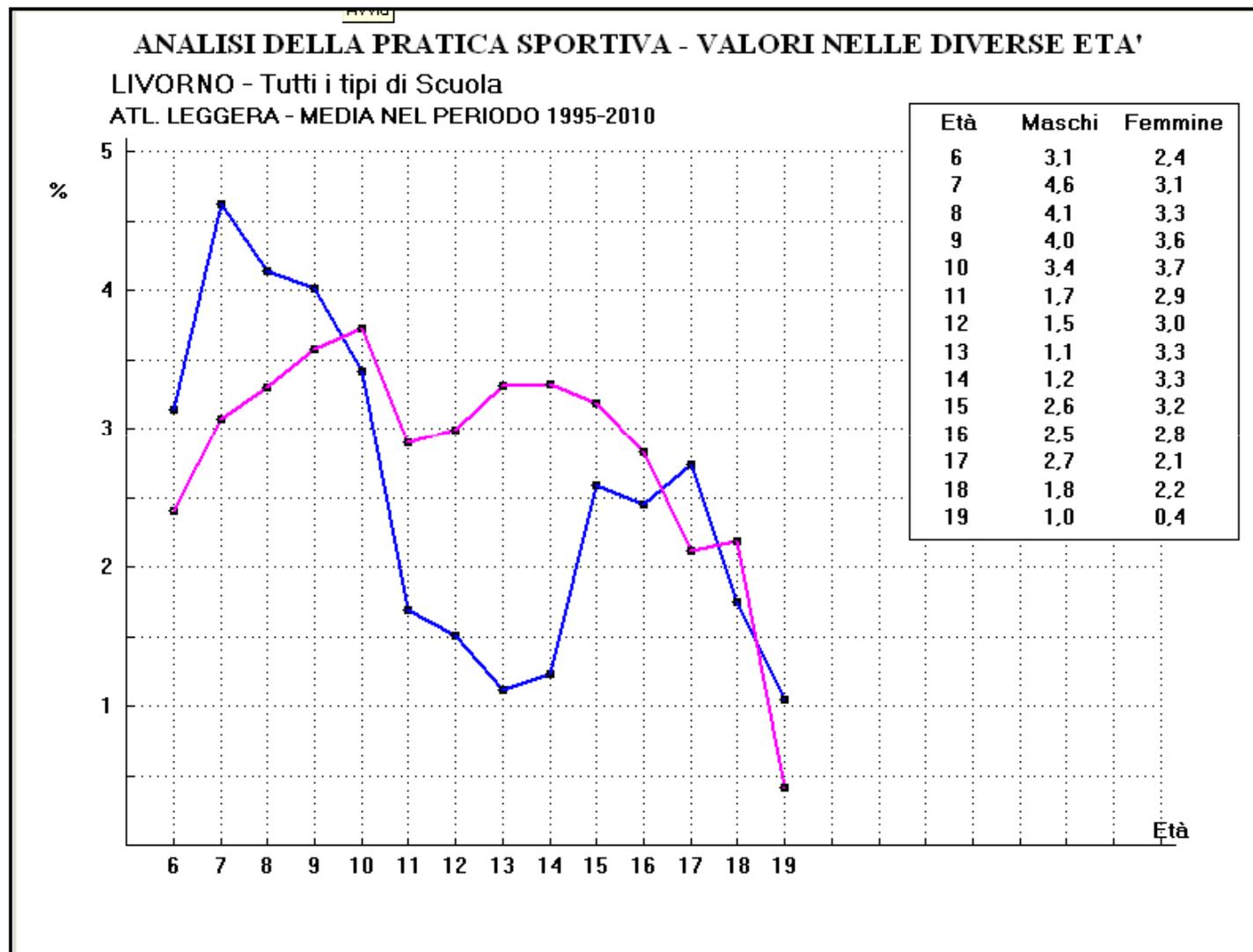
[Fonte OCM Livorno](#)



Pratica Sportiva nelle diverse età

Atletica Leggera - Livorno

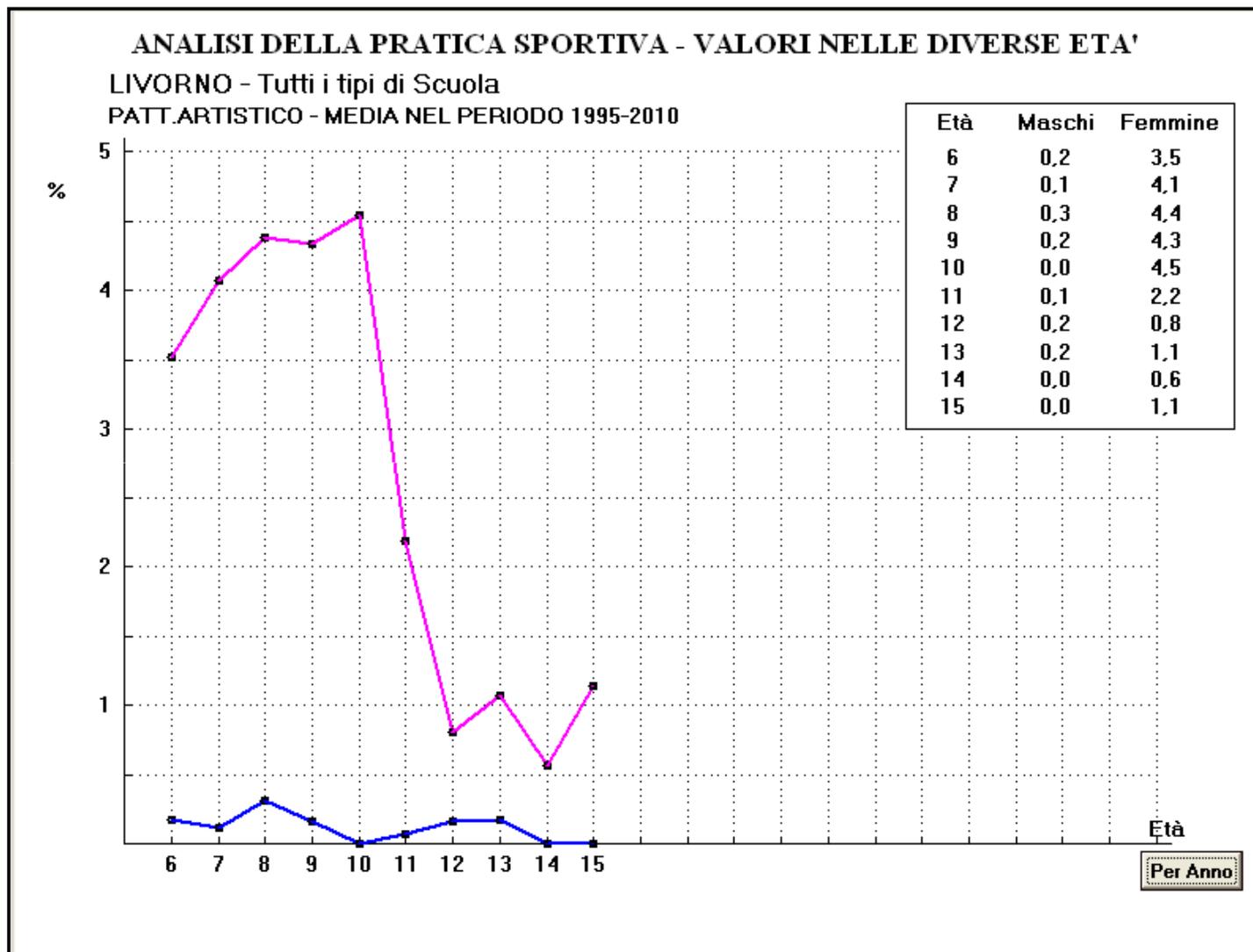
[Fonte OCM Livorno](#)



Pratica Sportiva nelle diverse età

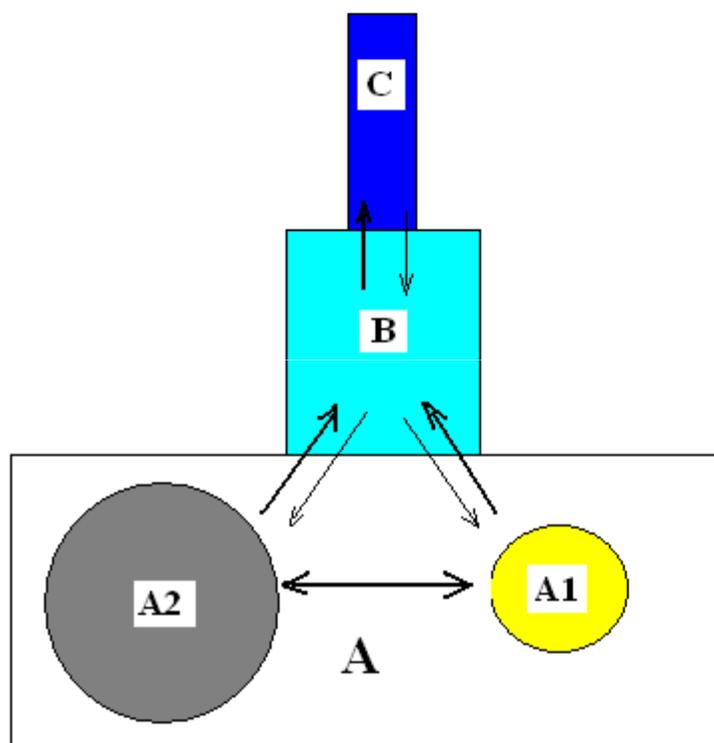
Pattinaggio

[Fonte OCM Livorno](#)



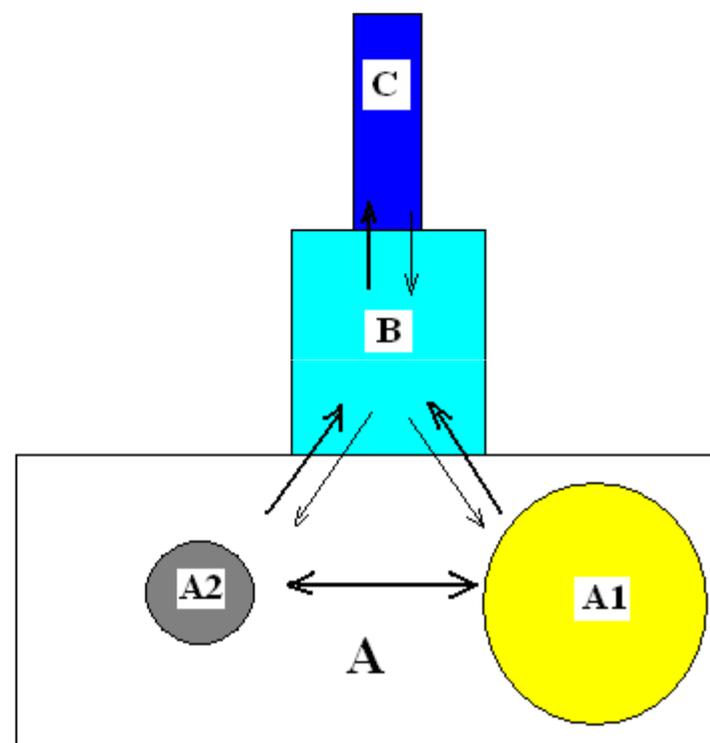
Rapporto fra Preparazione Generale e Specifica

Sport Precoci



A1 Modulo Generale A2 Modulo Specifico

Sport Tardivi



A1 Modulo Generale A2 Modulo Specifico

MULTILATERALITA' o SPECIALIZZAZIONE

Un falso problema

L'indirizzo multilaterale è il migliore per innestarvi progressivamente e nei giusti tempi della specifica disciplina, la specializzazione

SCHEMI MOTORI DI BASE

Sono elementi semplici della struttura del movimento e ne costituiscono le forme fondamentali. Sono comunemente detti di base perché appaiono per primi nello sviluppo dell'individuo (alfabetizzazione motoria) .

- **Camminare**
- **Correre**
- **Saltare**
- **Lanciare**
- **Afferrare**
- **Strisciare**
- **Rotolarsi**
- **Arrampicarsi**
- **.....**

VARIANTI DI TIPO SPAZIALE

- **Avanti - Dietro**
- **Destra - Sinistra**
- **Vicino - Lontano**
- **Dentro - Fuori**
- **Sopra - Sotto**
- **Lungo - Corto**
- **Alto - Basso**
- **Largo - Stretto**
- **Aperto - Chiuso**
- **Grande - Piccolo**

Riferito a movimenti i relazione a :

- **Direzioni**
- **Persone**
- **Oggetti**
- **Corpo o parti di esso**
- **Spazi**
- **Forme**
-
-
-

**CONCETTO DI MASSIMA
VARIABILITA' SITUAZIONALE**

VARIANTI DI TIPO TEMPORALE

- **Prima - Dopo - Contemporaneamente**
- **Veloce - Lento**

Riferito a movimenti i relazione a :

- **Stimoli (uditivi-visivi-tattili)**
- **Persone**
- **Oggetti**
- **Corpo o parti di esso**
- **Spazi**
- **Forme**
- **Suoni**
-
-

VARIANTI DI TIPO QUANTITATIVO

- **Tanto - Poco**
- **Tutto - Parte**

Riferito a movimenti i relazione a :

- **Stimoli (uditivi-visivi-tattili)**
- **Persone**
- **Oggetti**
- **Corpo o parti di esso**
- **Spazi**
- **Forme**
- **Suoni**
-
-

VARIANTI DI TIPO QUALITATIVO

- **Pesante - Leggero**
- **Duro - Morbido**
- **Ruvido - Liscio**
- **Forte - Piano**

Riferito a movimenti i relazione a :

- **Stimoli (uditivi-visivi-tattili)**
- **Persone**
- **Oggetti**
- **Corpo o parti di esso**
- **Spazi**
- **Forme**
- **Suoni**
- **Rumori**
- **.....**

VARIANTI DI TIPO TATTICO

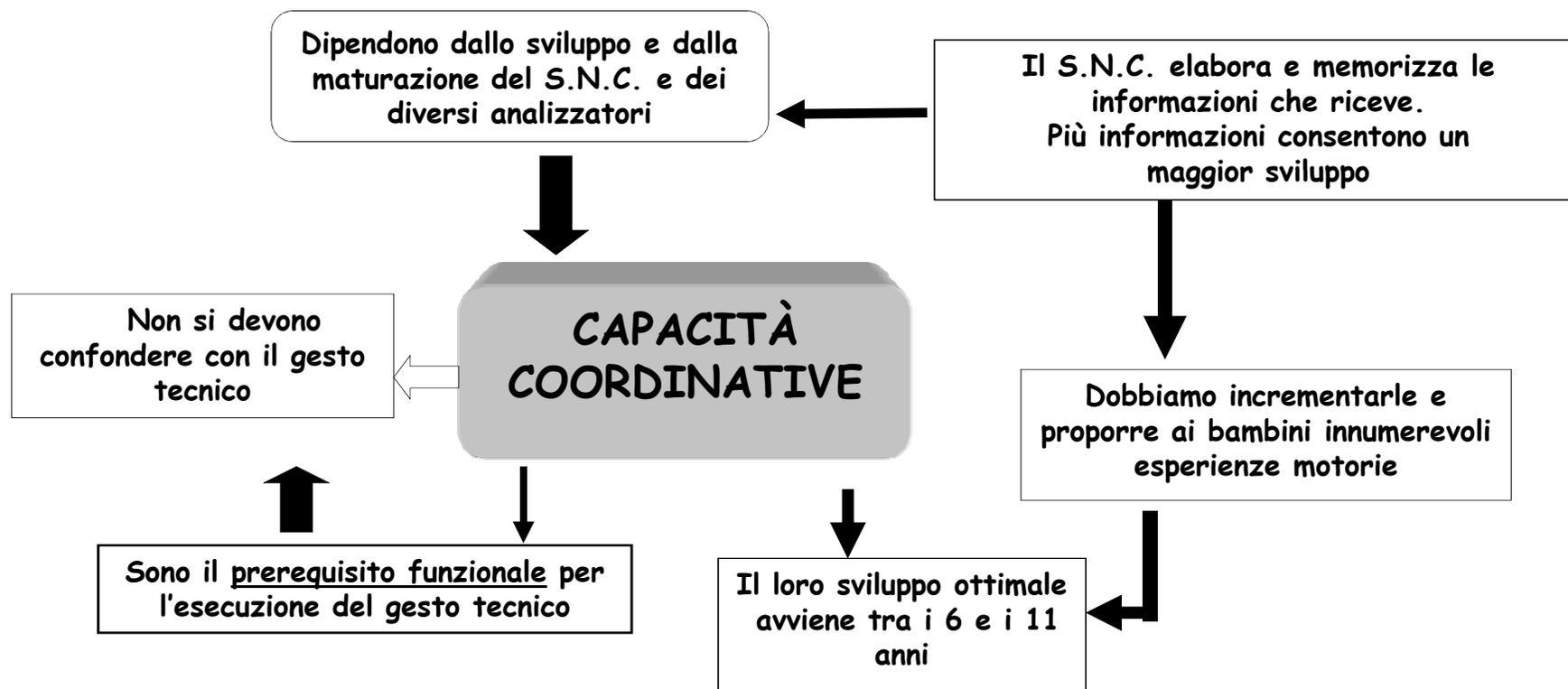
- **Fintare**
- **Marcare**
- **Anticipare**

Riferito a movimenti i relazione a :

- **Stimoli (uditivi-visivi-tattili)**
- **Persone**
- **Oggetti**
- **Corpo o parti di esso**
- **Spazi**
-
-

CAPACITA' COORDINATIVE

Fanno riferimento alla sfera neurofisiologica ed hanno il compito di organizzare, controllare e modificare il movimento. Poggiano sul sistema sensomotorio ed agiscono in forma integrata con gli aspetti condizionali.



CAPACITA' COORDINATIVE CLASSIFICAZIONE

CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI (Schnabel)

**Capacità di Apprendimento
Motorio**

**Capacità di Controllo
Motorio**

**Capacità di Adattamento
e trasformazione**

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI (Blume mod.)

CAPACITA' DI EQUILIBRIO

CAPACITA' DI COMBINAZIONE MOTORIA

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE

CAPACITA' DI DIFFRENZIAZIONE DINAMICA

CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE MOTORIA

FANTASIA MOTORIA

ATLETICA LEGGERA

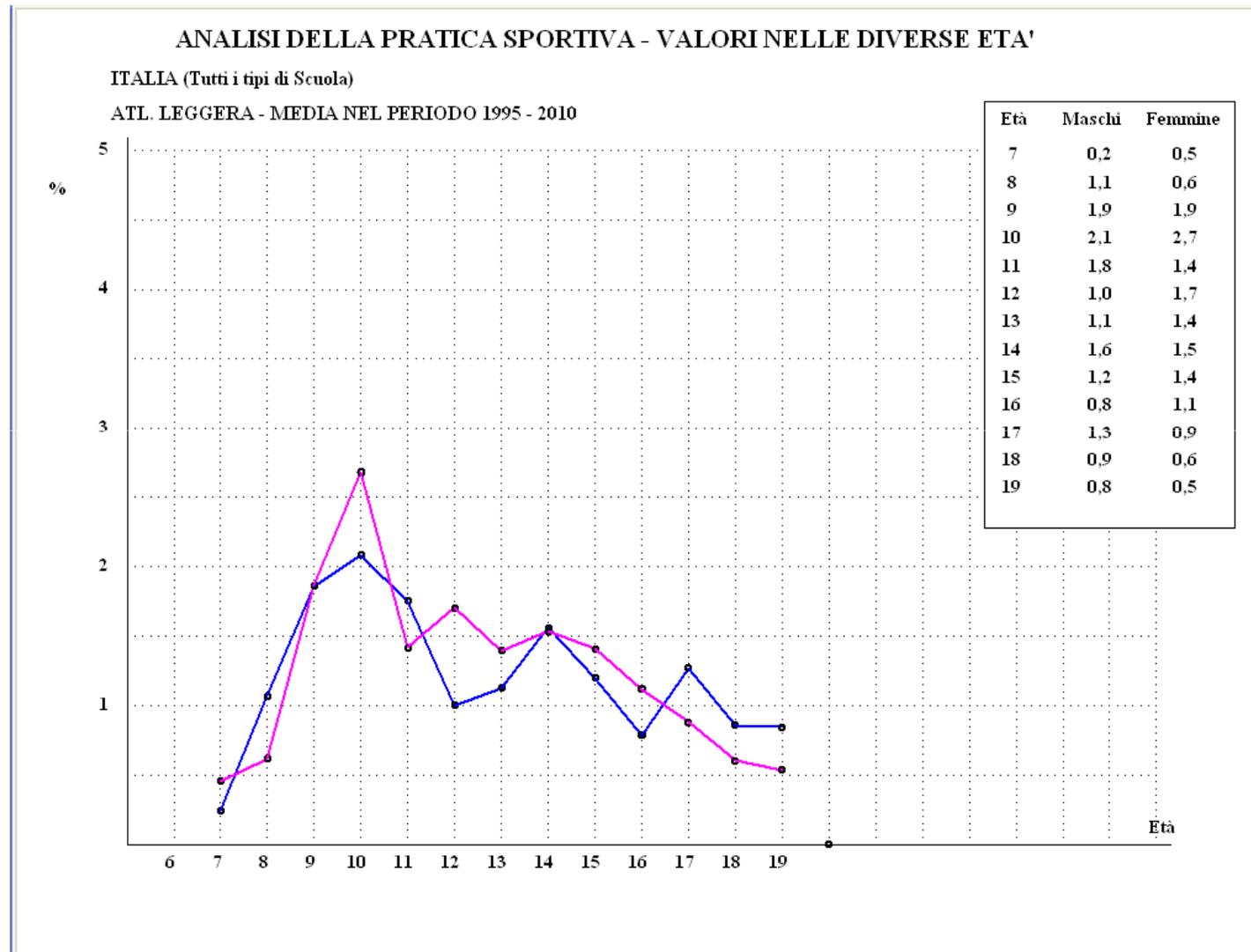
Qualche Riflessione

- Sport in cui gli SMB si elevano a Gara
 - Rapporto fra Carico Generale e Specifico
- L'età d'inizio dell'attività è spesso distante da quella delle prime gare e da quella delle massime prestazioni
- Problematiche relative agli sport individuali di tipo parametrico
- Numero di praticanti non elevato
- Sport su basi prevalentemente condizionali
- Progetti Giovanili della FSN e letteratura specifica
 - Federali
 - Scolastici

Pratica Sportiva nelle diverse età

Atletica Leggera - Italia

[Fonte OCM Livorno](#)



Formazione Giovanile in Atletica Leggera

Fascia 6 – 10 anni

Multilateralità	Estensiva
Formazione Gruppi	Misti
Competizioni	Ludiche a cura del CP Rotazione delle prove
Orientamento disciplinare	Nessuno
Attività prevalenti	Ludico motorie (Dinamiche-Variate Coinvolgenti-Creative)
Metodi	Prevalentemente Globali

Schemi Motori di base	Tutti nessuno escluso In forma di gioco
Capacità Coordinative	Tutte Massima variabilità situazionale
Capacità Condizionali	Stimoli allenanti solo con effetti indiretti delle attività motorie (rapidità-forza rapida)
Attrezzatura	Diversificata anche aspecifica. Utilizzo creativo Attrezzatura tecnica modificata
Istruttore	Entusiasmo – Empatia Creatività Non necessariamente Tecnico di Atletica
Correzioni	Limitate all'indispensabile Allenamento tecnico in forma di gioco

ATLETICA LEGGERA

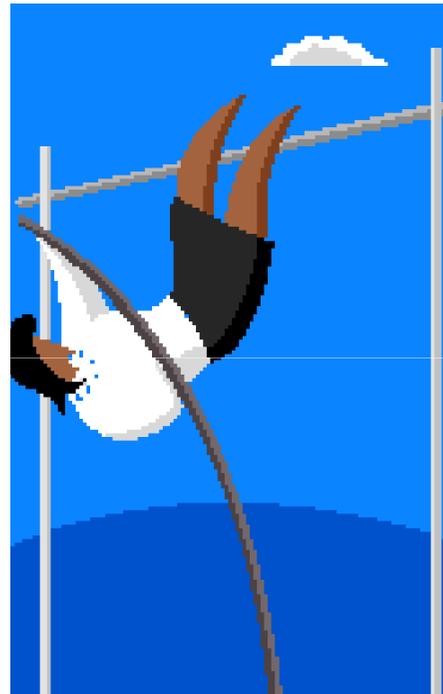
Caratteristiche dell'attività 6 – 10 Anni

- **Ludiche** (Gioco - Clima psicologico - Empatia)
- **Prevalentemente globali** (soprattutto negli aspetti strettamente tecnici)
- **Dinamiche** (Movimento – Alta Densità – Numero di allievi)
- **Variate** (Massima variabilità situazionale)
- **Coinvolgenti** (Verso tutti nessuno escluso)
- **Creative** (Allievo – Insegnante)
- **Con correzioni limitate all'indispensabile**
(“Allenamento Tecnico” in forma di gioco)

CON OBIETTIVO FINALE



PERSONA



ATLETA



**POSSIBILMENTE
CAMPIONE DI**



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**