



Centro per la Preparazione alla Maratona

**Correre con i nostri ragazzi.
Come e quanto condividere
la passione per la corsa con i figli.**

**Francesca Vitali
Università degli Studi di Verona**

Verona – 9 Aprile 2013

**COS'È "SPORT" E
COS'È "ESERCIZIO FISICO"?**

ESERCIZIO FISICO

Attività fisica strutturata che mira a benefici per la salute

SPORT

Attività competitiva svolta all'interno di un sistema di regole e finalizzata alla ricerca di prestazione

ATTIVITÀ FISICA (O MOTORIA)

Qualunque tipo di movimento che determina dispendio energetico

EDUCAZIONE FISICA

Attività svolta in ambito scolastico con finalità sia specifiche sia educative trasversali. Attenzione a processi cognitivi di controllo e apprendimento motorio

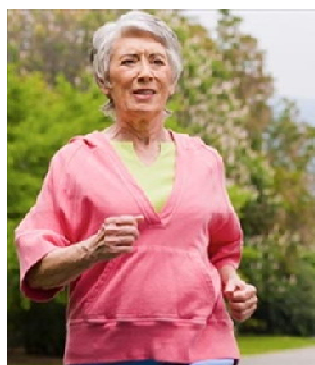
ESERCIZIO FISICO



SPORT



ATTIVITÀ FISICA (O MOTORIA)



EDUCAZIONE FISICA



In generale, diminuzione di pratica motorio-sportiva a partire dai 10-11 anni, con corrispondente aumento di stili di vita sedentari e sovrappeso

(Telama and Yang, 2000).

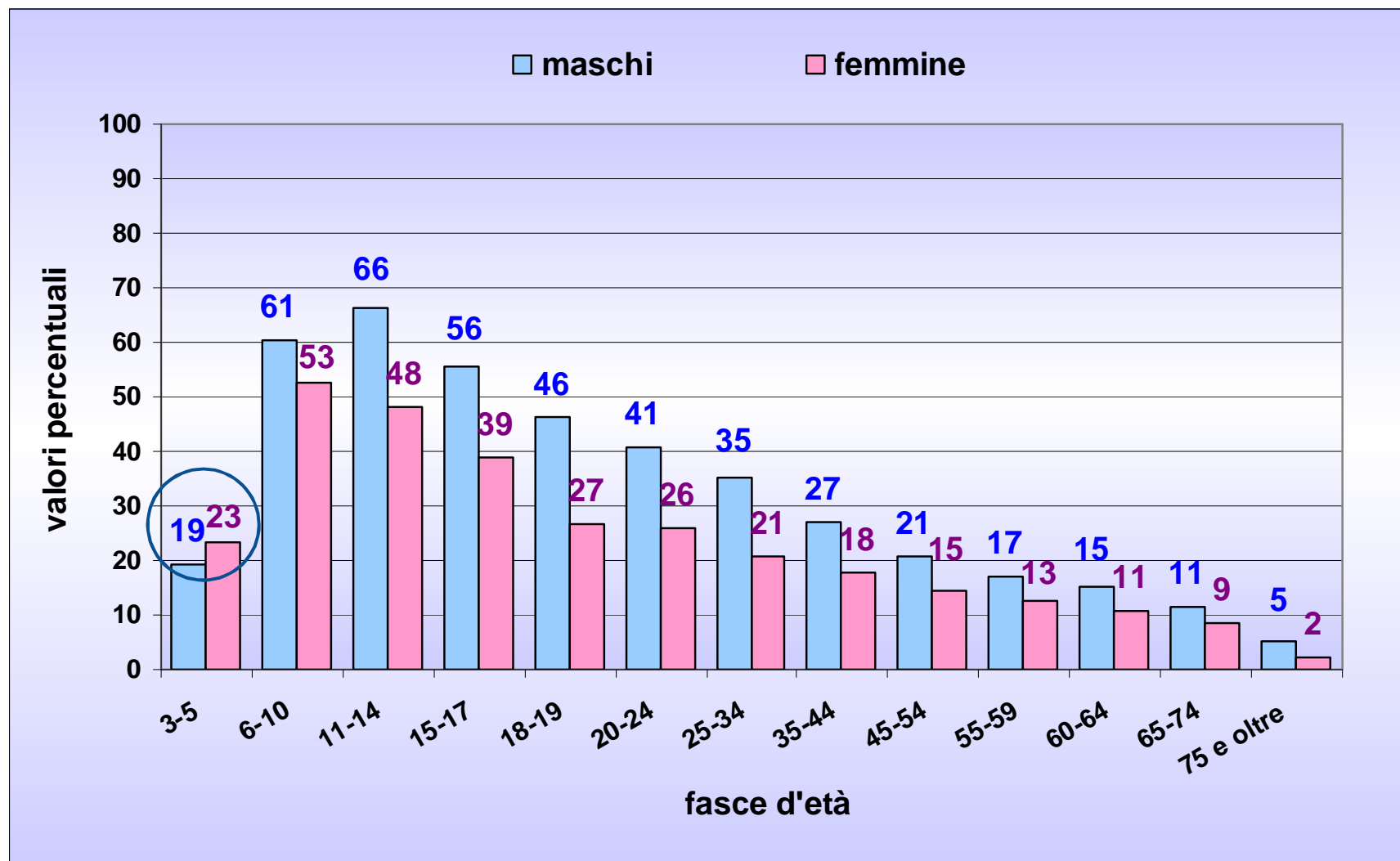
Ragazze meno coinvolte in attività motorie, con abbandono anticipato e più rapido

(Biddle, Whitehead, O'Donovan and Nevill, 2005).



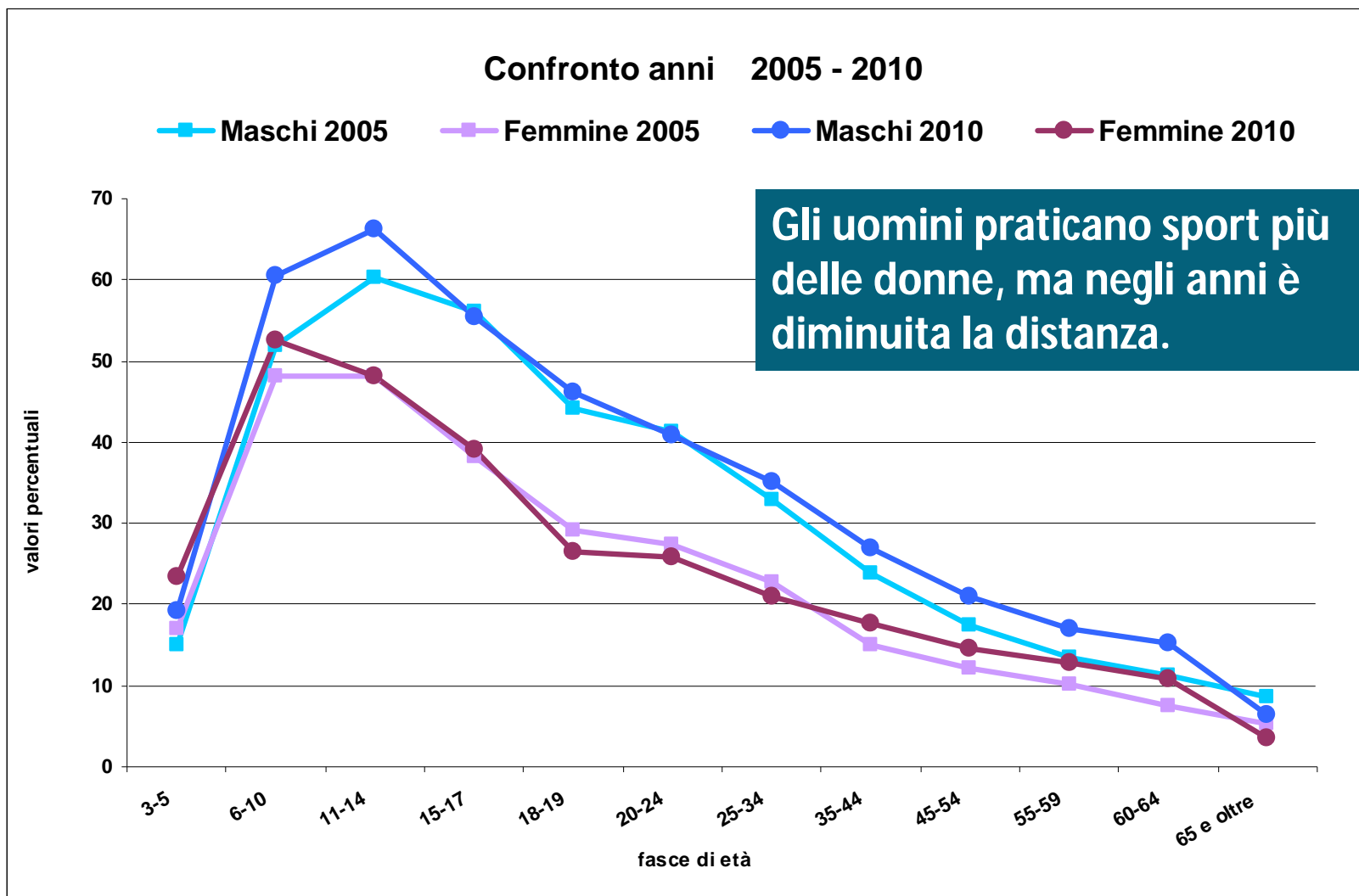
La pratica sportiva nel 2010 per genere ed età

(Fonte: *La pratica sportiva attraverso i dati CONI e ISTAT; CONI, 2011*)



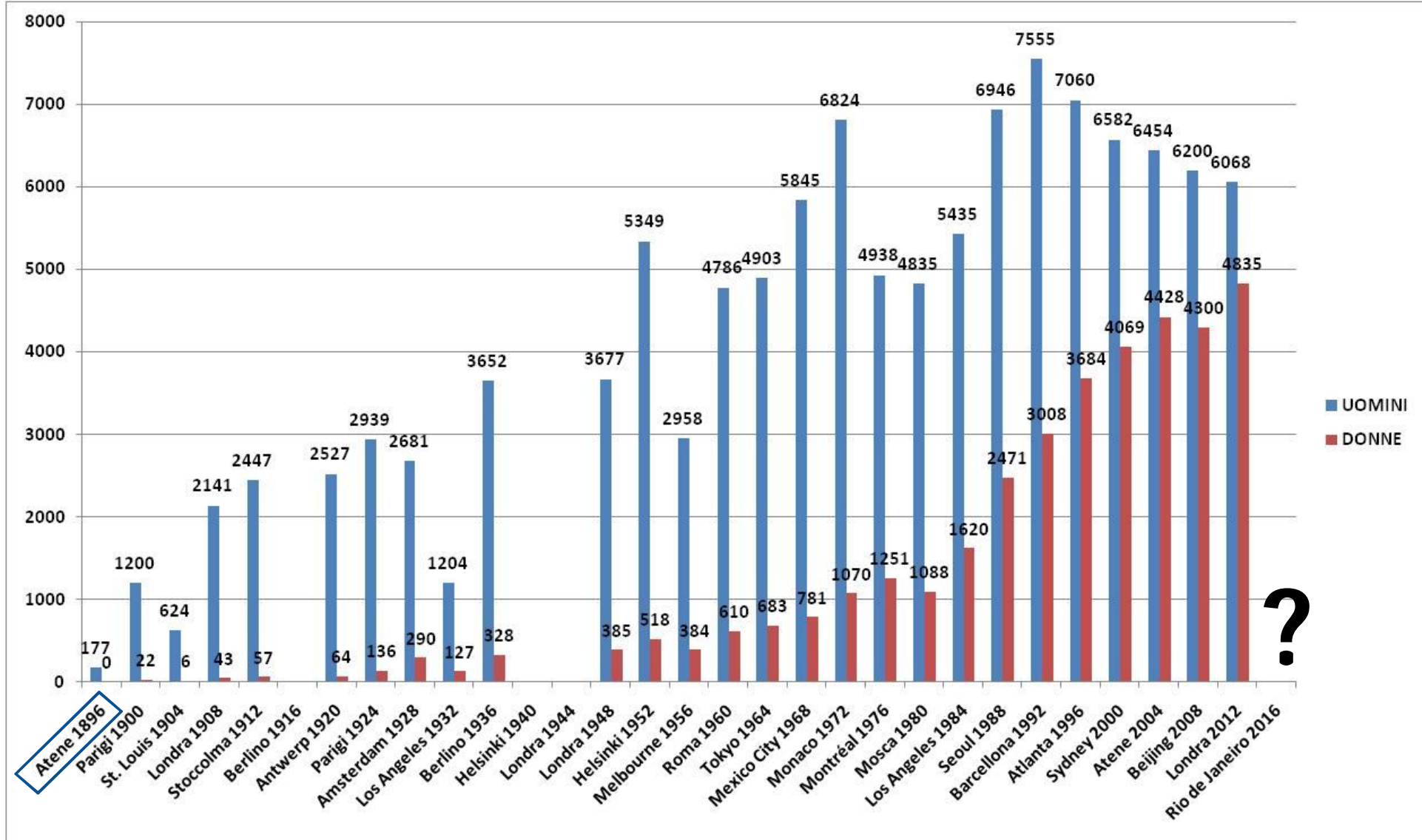
Evoluzione della pratica sportiva per genere ed età

(Fonte: *La pratica sportiva attraverso i dati CONI e ISTAT; CONI, 2011*)



Partecipazione alle Summer Olympics per genere

Fonti: <http://olympic-museum.de>
<http://www.london2012.com>



Involuzione delle capacità motorie nei bambini in età scolare

Campione: 1.137 bambini scuola primaria (586 M e 551 F)
Anni 1989-2004, suddivisi in 3 quinquenni
Test della batteria di Vantini (2000)

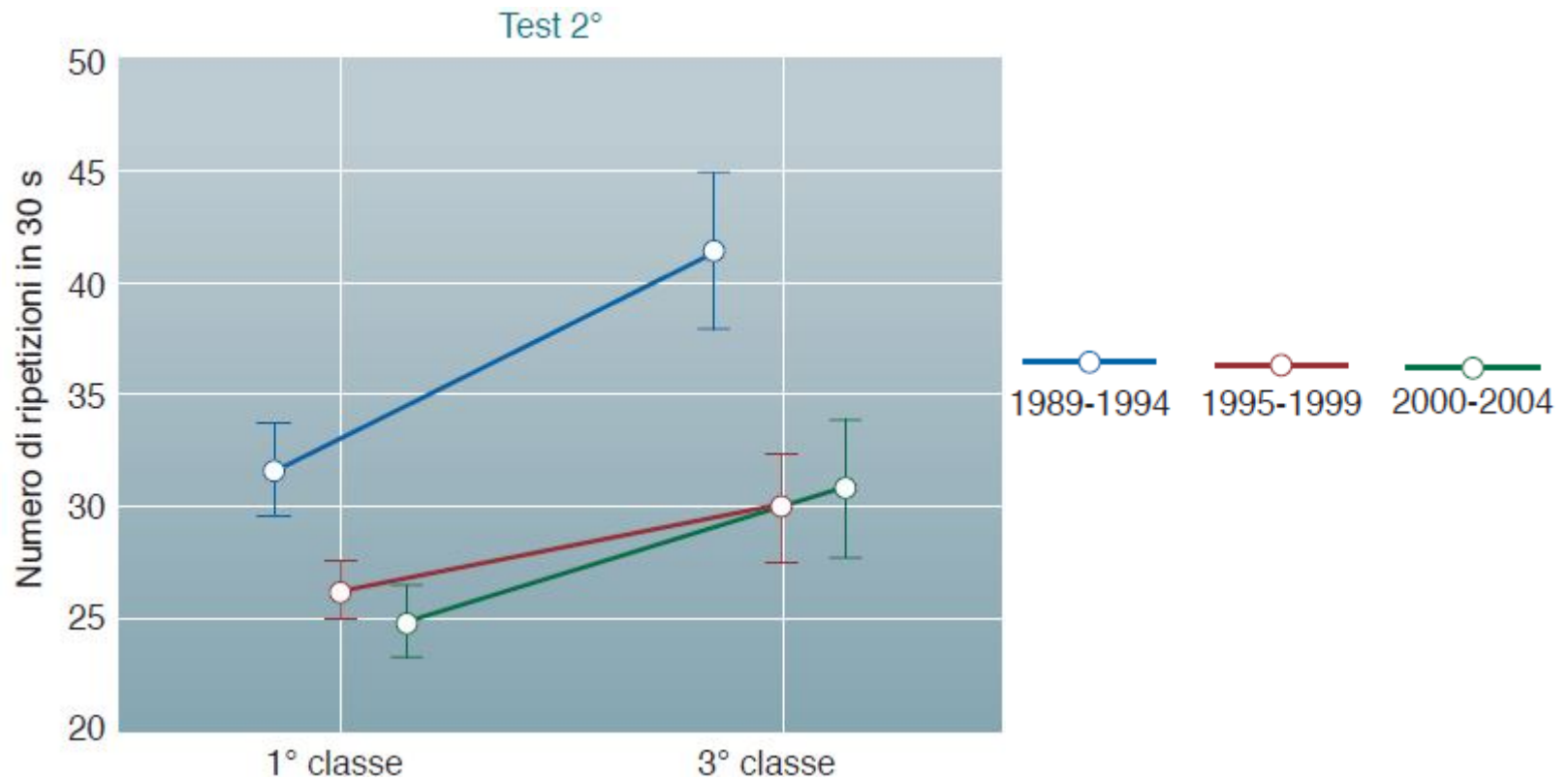


Per ogni Test della batteria emergono trend negativi
dall'inizio degli Anni '90 ad oggi:

- **Involuzione della resistenza aerobica**
- **Involuzione delle prestazioni coordinative**
(controllo veloce della forza)
- **Decremento delle capacità di resistenza alla forza**

Filippone, Vantini, Bellucci, Faigenbaum, Casella e Pesce (2007)

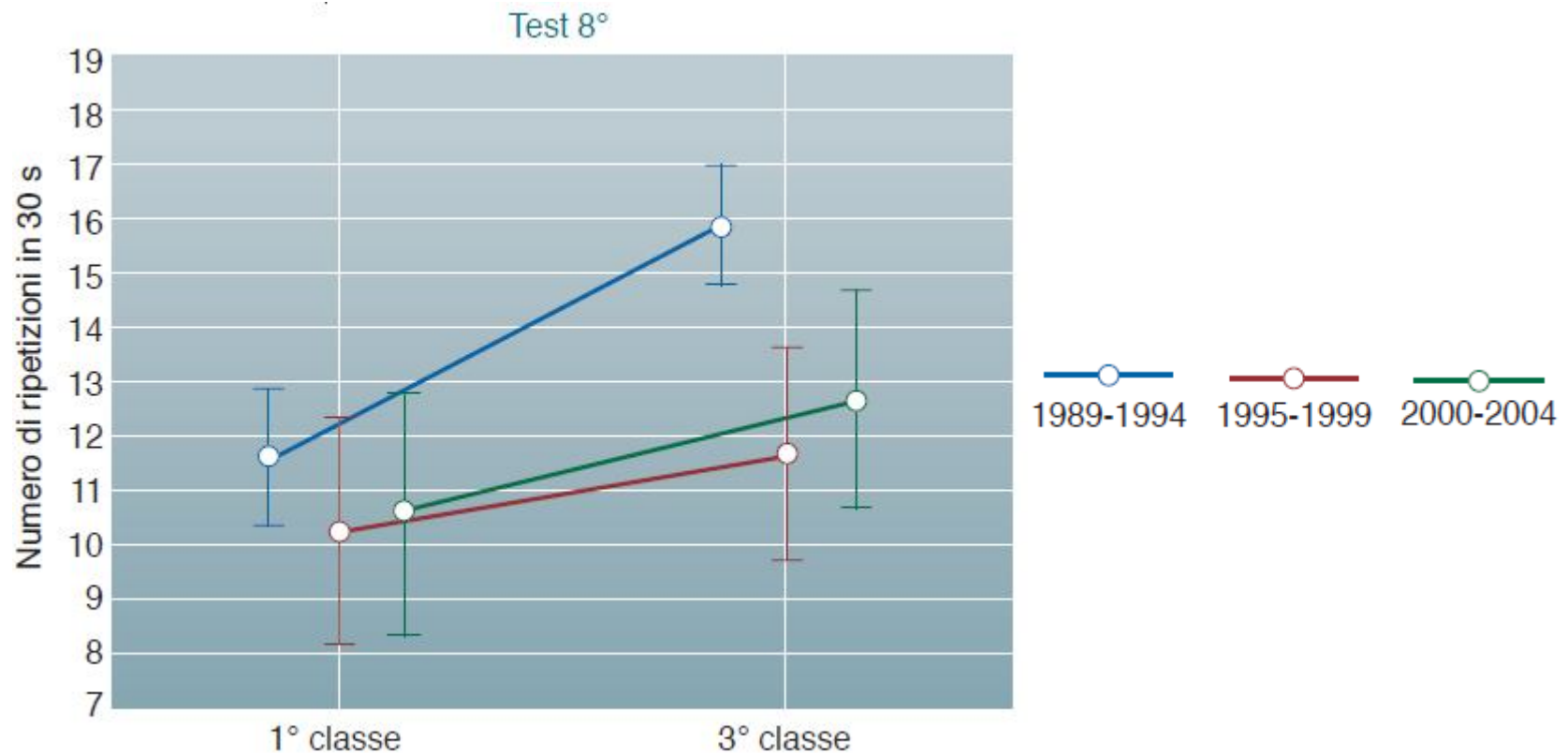
Involuzione delle capacità motorie in età scolare



**Test di controllo della forza degli arti inferiori
(2° test di Vantini, 2000)**

Filippone, Vantini, Bellucci, Faigenbaum, Casella e Pesce (2007)

Involuzione delle capacità motorie in età scolare



**Test di controllo della forza della muscolatura addominale
(8° test di Vantini, 2000)**

Filippone, Vantini, Bellucci, Faigenbaum, Casella e Pesce (2007)

Is there a secular decline in motor skills in preschool children?

K. Roth¹, K. Ruf¹, M. Obinger¹, S. Mauer¹, J. Ahnert², W. Schneider³, C. Graf⁴, H. Hebestreit¹

¹University Children's Hospital, Julius-Maximilians-University, Wuerzburg, Germany, ²Institute of Psychotherapy and Psychology of Medicine, Julius-Maximilians-University, Wuerzburg, Germany, ³Department of Psychology, Julius-Maximilians-University, Wuerzburg, Germany, ⁴Institute of Theory and Practice of Training and Movement, German Sport University, Cologne, Germany
Corresponding author: K. Roth, University Children's Hospital, Josef-Schneider-Street 2, 97080 Wuerzburg, Germany.
Tel: +49 931 201 27 101, Fax: +49 931 201 27 798, E-mail: roth_k1@klinik.uni-wuerzburg.de

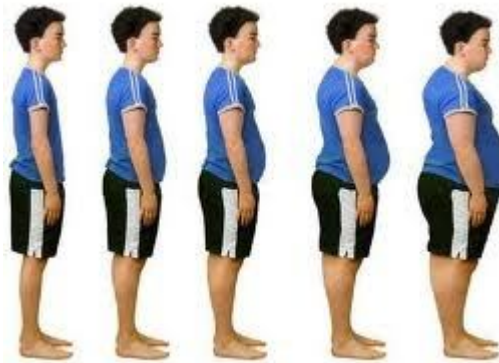
N = 726 bambini (3-5 anni)

(dati del 2007 confrontati con campioni di 1973, 1985 e 1989)

**Declino delle abilità motorie,
in particolare per equilibrio e capacità di centrare un
bersaglio (*target throwing*); resta invariata la capacità di
saltare un ostacolo e migliora la capacità di salto in lungo.**

L'attività motoria giovanile assume un significato importante anche per la salute.

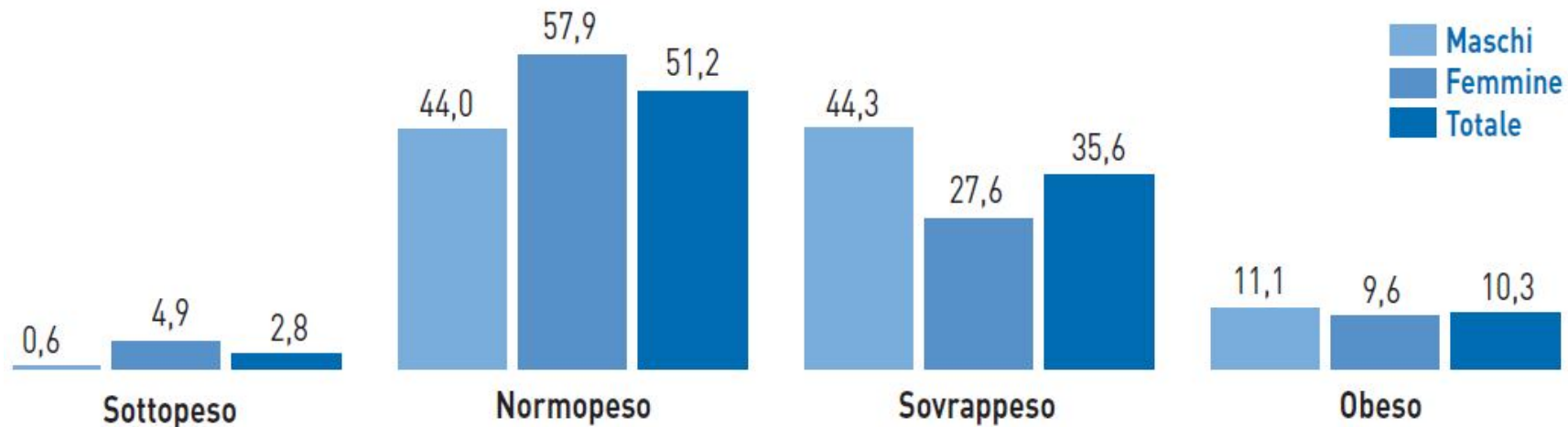
**Crescente prevalenza di sovrappeso e obesità porta a
conseguenze sociali, economiche e sanitarie.**



(WHO, 2004; Biddle & Fuchs, 2009; Kipping, Jago & Lawlor, 2008)

PERSONE PER INDICE DI MASSA CORPOREA

Anno 2010, per 100 persone di 18 anni e più



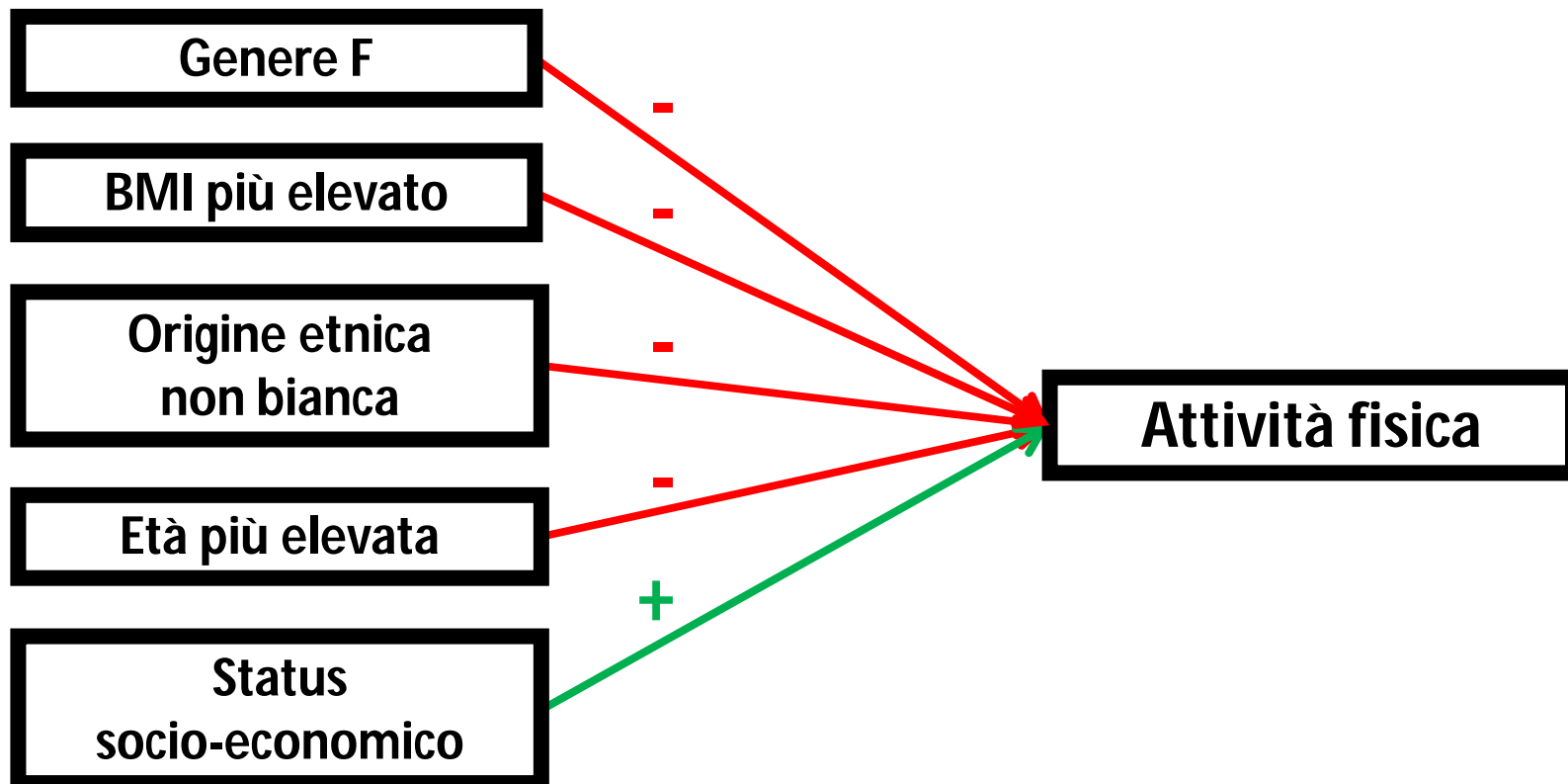
(Istat, 2012)

Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature

Stuart J.H. Biddle, Sarah H. Whitehead,
Toni M. O'Donovan, and Mary E. Nevill

Rassegna:
51 ricerche (1999-2003);
N= 124.857 (F= 60.164)
Età: 10-18 anni.

Variabili demografiche

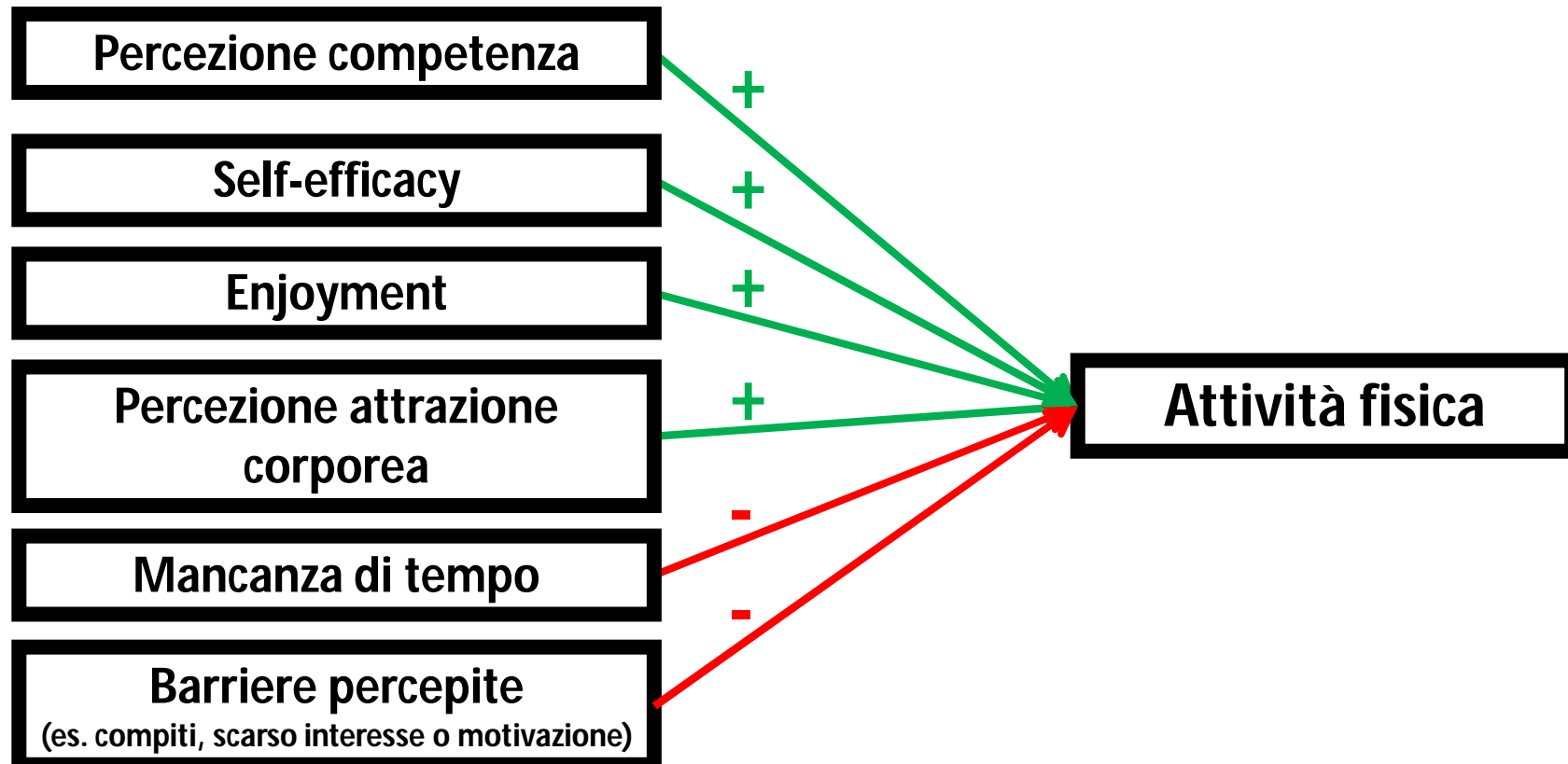


Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature

Stuart J.H. Biddle, Sarah H. Whitehead,
Toni M. O'Donovan, and Mary E. Nevill

Rassegna:
51 ricerche (1999-2003);
N= 124.857 (F= 60.164)
Età: 10-18 anni.

Variabili psicologiche

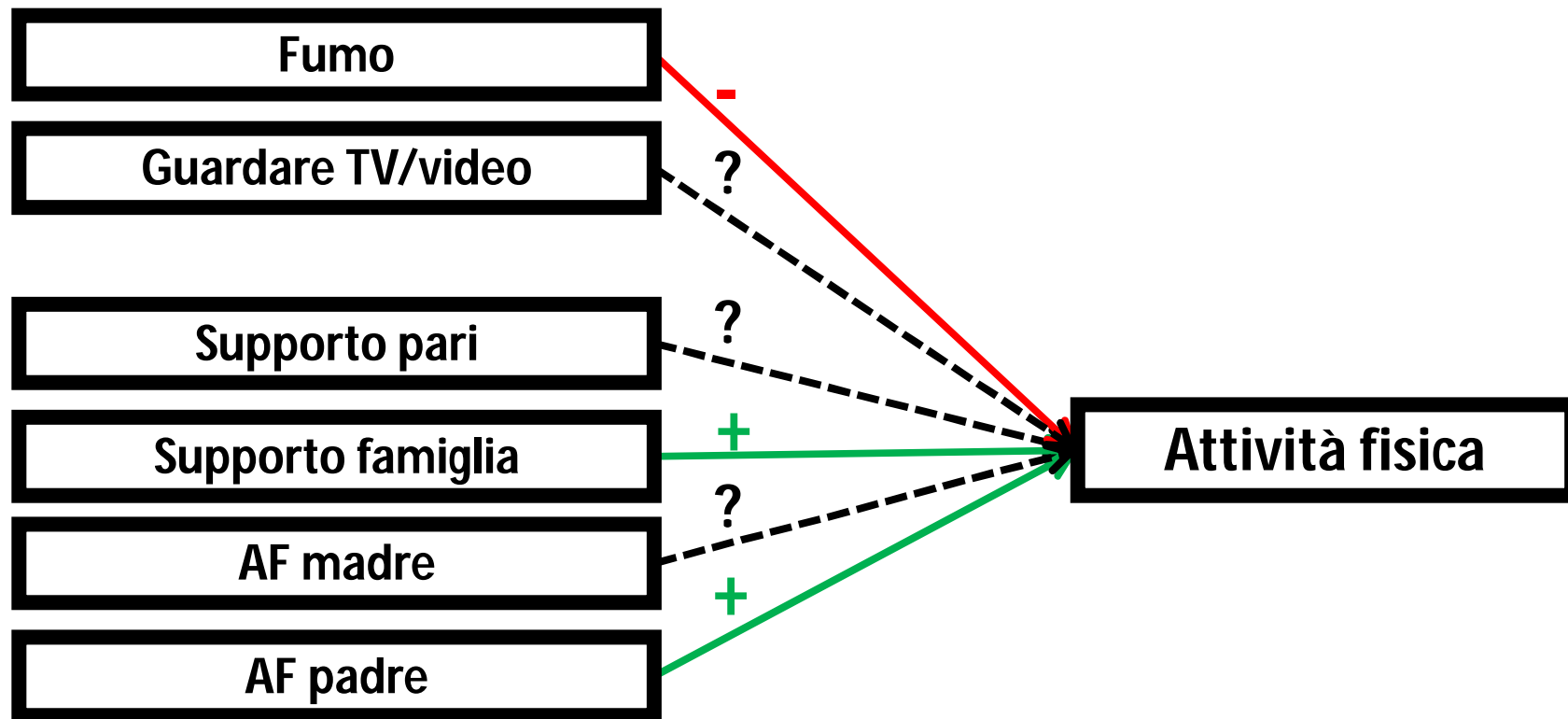


Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature

Stuart J.H. Biddle, Sarah H. Whitehead,
Toni M. O'Donovan, and Mary E. Nevill

Rassegna:
51 ricerche (1999-2003);
N= 124.857 (F= 60.164)
Età: 10-18 anni.

Variabili comportamentali



Variabili socio-culturali



**LO SPORT
È EDUCATIVO**

?

Dipende ...

LO SPORT È EDUCATIVO?

Lo sport fornisce un contesto sociale in cui è **possibile** apprendere a collaborare con i compagni e sviluppare valori come impegno, correttezza, lealtà

(Shields & Bredemeier, 1995).

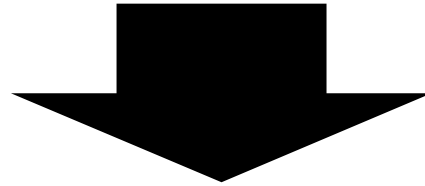
Può sviluppare caratteristiche positive di personalità, promuovere stili di vita attivi, favorire divertimento, ma **solo se esiste un progetto finalizzato** a questi aspetti

(Smith & Smoll, 1997; Weiss & Petlichkoff, 1989).

SPORT E EDUCAZIONE

- × **Sviluppo di capacità e acquisizione di abilità**
(senso di efficacia, autostima, autonomia)
- × **Abitudine ad impegno sistematico**
- × **Nella competizione, pari opportunità e rispetto delle diversità, di se stessi, avversari, giudici**
- × **Sperimentazione vittorie e sconfitte** (adattamento alla realtà)
- × **Accettazione e rispetto delle regole e del giudice**

EDUCAZIONE



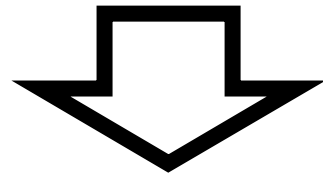
Favorire lo **sviluppo delle potenzialità** che consentano di avviare efficacemente, tramite un buon rapporto con gli adulti, con i coetanei, con il proprio corpo, il processo di **autorealizzazione** che durerà tutta la vita

(Francescato, Putton e Cudini, 1986).

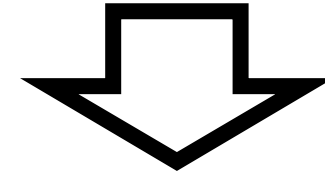
COME EDUCARE I PIÙ GIOVANI E MOTIVARLI?

Due principi del comportamento umano

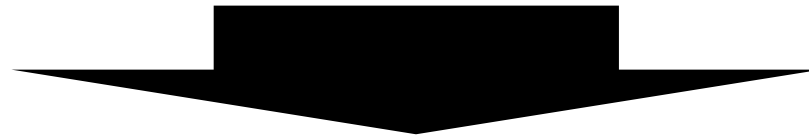
(Martens, 1996)



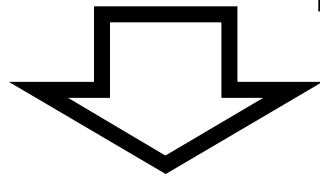
**principio della
valorizzazione personale**



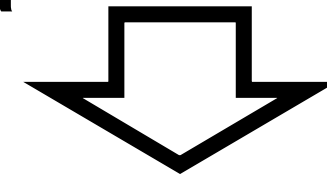
**principio del
divertimento**



**Educatore motorio-sportivo deve applicare
metodologie finalizzate a**



**far conseguire il
successo personale
(esprimere potenziale)**



**rendere l'apprendimento
motorio-sportivo
piacevole**

RISCHI DELLO SPORT GIOVANILE

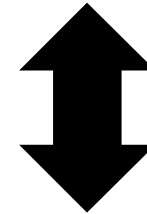
- × Sopravvalutazione componente agonistica
- × Perdita della componente ludica
- × Mancata proporzione per età, abilità, esperienza, etc.
- × ...



I RISCHI



**Fitness training per bambini:
sopravvalutazione dell'aspetto quantitativo**



**Specializzazione sportiva precoce:
distorsione dell'aspetto prestativo/competitivo**

LA SFIDA

**Rendere l'educazione sportiva giovanile
un obiettivo sostenibile per promuovere salute e
buon equilibrio fra prestazione e partecipazione.**

**Quali benefici psicologici
fornisce la corsa?**

Le ricerche hanno evidenziato che la corsa:

- riduce ansia e depressione e migliora benessere **psicologico** (Berger, 1984; Greist, Klein, Eischens & Faris, 1978, Nibbeling, 2012; Weinstein & Meyers, 1983)
- può essere proposta a pazienti psichiatrici (riduce ansia e depressione) (Hannaford, Harrell & Cox, 1988)
- migliora l'umore (Goode & Roth, 1993; Morris & Salmon, 1994; Wormington, Cockerill & Nevill, 1992)
- è stata definita come **terapia** (Sachs & Buffone, 1984) e come *self-therapy* (Jones & Weinhouse, 1979)

**Come l'outdoor
può contribuire a favorire
uno stile di vita attivo e
la pratica sportiva
della corsa?**

CAMMINARE OUTDOOR/INDOOR

Research Quarterly for Exercise and Sport

©2009 by the American Alliance for Health,

Physical Education, Recreation and Dance

Vol. 80, No. 3, pp. 611-620

Brief Walks in Outdoor and Laboratory Environments: Effects on Affective Responses, Enjoyment, and Intentions to Walk for Exercise

Brian C. Focht

The Ohio State University.

Scopo: confrontare effetti di brevi camminate in due ambienti diversi (laboratorio e outdoor) dal punto di vista emotivo, enjoyment e intenzione di muoversi in futuro camminando.

**N= 35 donne (età media: 22,14 anni)
percorsi di 10 min di camminata,
a intensità diverse, in laboratorio e outdoor.**

CAMMINARE OUTDOOR/INDOOR



**Camminate brevi
in laboratorio**

**Camminate brevi
outdoor**



**Miglioramento emotivo
(più forte outdoor)**

Enjoyment

**Intenzioni di muoversi
in futuro camminando**

RECUPERO PSICO-FISICO E RUNNING

Psychology of Sport and Exercise 4 (2003) 141–153

Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running?

Maria Bodin¹, Terry Hartig^{2,*}

¹ Department of Psychology, Uppsala University, Box 1225, S-751 42, Uppsala, Sweden

² Institute for Housing and Urban Research, Uppsala University, Box 785, S-801 29 Gävle, Sweden

Scopo: analisi degli effetti delle caratteristiche dell'outdoor sui benefici psicologici (emozioni, attenzione e recupero) dell'esercizio fisico (corsa)

N= 12 runner abituali (esperienza \geq 3 anni)

(M= 6 e F= 6, età media: 39,7 anni)

**1 h di corsa in percorsi outdoor diversi:
parco (nel verde e vicino acqua)
e città (nel traffico e con altre persone)**

RECUPERO PSICO-FISICO E RUNNING



Parco (nel verde e vicino acqua)

Città (traffico e con persone)



Recupero (da *distress*)

Ricadute su emozioni

Ricadute su attenzione

RECUPERO PSICO-FISICO E RUNNING

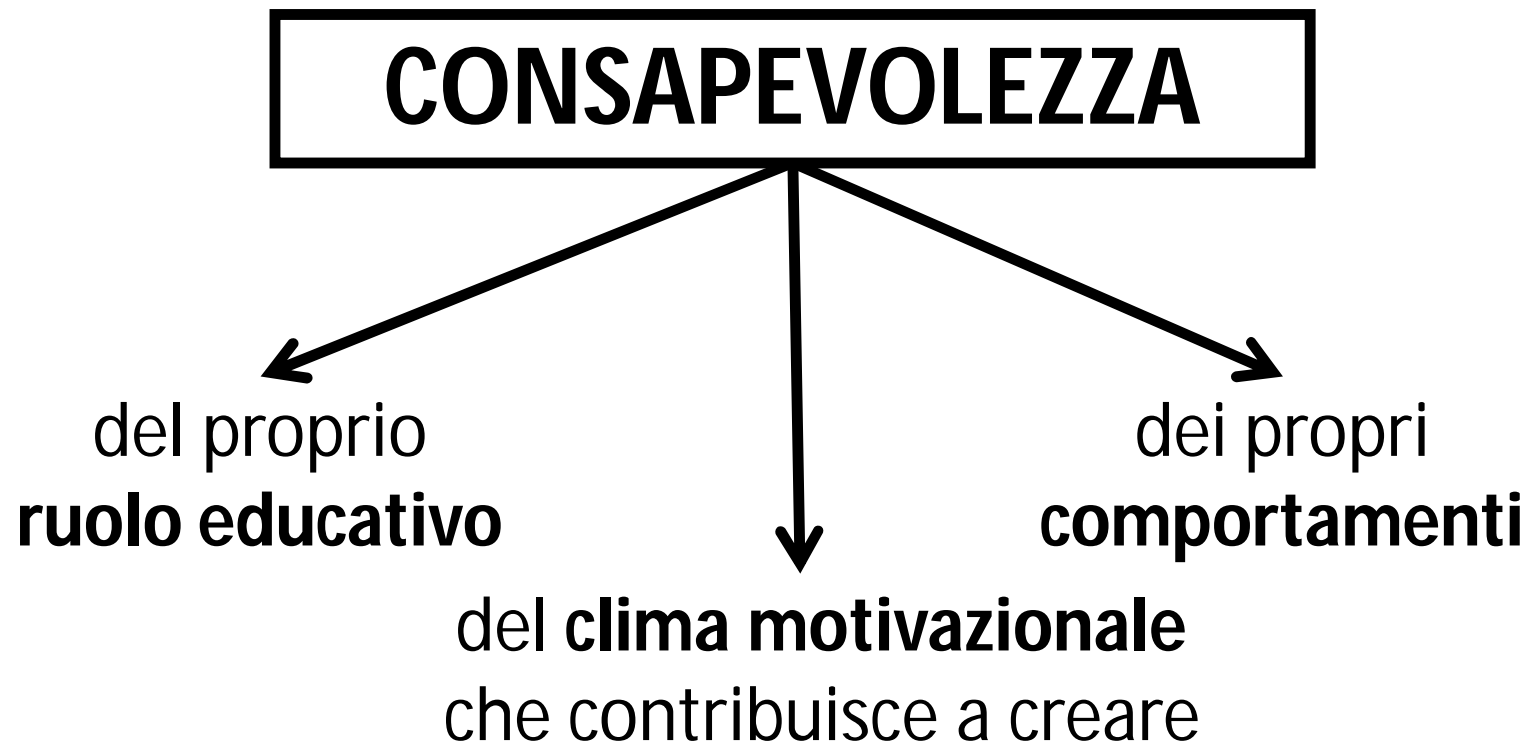
Measure			Park				Urban			
			Men		Women		Men		Women	
			Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Revitalization	+	<i>M</i>	2.31	2.97	2.25	3.17	2.06	2.78	2.44	3.08
		<i>SD</i>	0.55	0.90	0.39	0.62	0.56	0.92	0.47	0.47
Tranquility	+	<i>M</i>	2.69	3.11	2.70	3.56	2.72	2.94	2.67	3.39
		<i>SD</i>	0.64	0.77	0.44	0.47	0.35	0.62	0.95	0.73
Anxiety/Depression	-	<i>M</i>	11.33	8.58	11.75	9.33	12.08	9.25	10.67	9.25
		<i>SD</i>	2.50	0.49	3.30	2.54	4.02	1.26	2.18	1.94
Anger	-	<i>M</i>	4.83	4.00	5.33	4.42	5.75	4.58	4.67	4.33
		<i>SD</i>	1.03	0.00	1.81	1.02	1.78	0.67	0.68	0.52

Measure			Park				Urban			
			Men		Women		Men		Women	
			Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
SDMT		<i>M</i>	51.17	48.83	56.33	52.50	51.50	49.17	56.00	52.83
- errori		<i>SD</i>	7.17	4.22	11.33	10.04	3.67	5.38	9.36	9.56
DSFB		<i>M</i>	10.83	11.92	11.67	10.58	11.92	12.17	10.67	11.25
+ risp. corrette		<i>SD</i>	2.32	2.31	3.82	3.68	2.76	2.89	2.89	3.22

(Bodin & Hartig, 2003)

**Come condividere
la passione
e come educare
e motivare
i giovani alla corsa?**

Allenatore è mediatore di un'esperienza sportiva educativa e longeva se ha:



Teoria dell'orientamento motivazionale

(*Achievement Goal Theory*) (Nicholls, 1984)

PERCEZIONE DI COMPETENZA

Standard esterni
Confronto con altri

- ✘ Superare gli altri
- ✘ Fare come gli altri, ma con meno sforzo



**Orientamento
sull'io (*Ego*)**

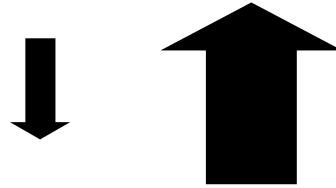
Standard personali
Confronto temporale con se stessi

- ✘ Apprendere nuove abilità
- ✘ Migliorare propria performance
- ✘ Fare del proprio meglio



**Orientamento
sul compito (*Task*)**

Orientamento motivazionale individuale
(fattore personale)



Clima motivazionale degli ambienti
sportivi (fattore situazionale)



Allenatori, genitori, dirigenti, tecnici, etc.

CLIMA MOTIVAZIONALE

(Nicholls, 1984; Ames, 1992)

**Clima motivazionale
orientato su competenza
(*Mastery*)**

- ✘ Miglioramenti personali e cooperazione.
- ✘ Riconoscimento impegno.
- ✘ Allena gruppi misti per abilità.

**Clima motivazionale
orientato su risultato
(*Performance*)**

- ✘ Confronto interpersonale e competizione.
- ✘ Valorizzazione dei più abili.
- ✘ Allena gruppi separati per abilità.

The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes

ANNE MARTE PENSGAARD* and GLYN C. ROBERTS

N= 91 atleti norvegesi
(Olimpiadi invernali di
Lillehammer, 1994)

Obiettivo: valutare effetti del clima motivazionale

**Risultati: clima centrato sul risultato
(*performance*) era fonte di stress più significativa**



PERCEZIONE DI CLIMA MOTIVAZIONALE ORIENTATO SU SVILUPPO DI COMPETENZE

è un fattore di:

- 1. Prevenzione burnout;**
- 2. Prevenzione rischi avviamento precoce
allo sport;**
- 3. Facilitazione trasferibilità competenze
motorie e adattamento atleti.**

RICADUTE APPLICATIVE PER COACH:

- × riconoscere orientamento motivazionale degli atleti (più a rischio: alto orientamento sull'io e basso sul compito);
- × essere più consapevoli del clima motivazionale che creano e creare clima motivazionale orientato sulla competenza.

Modello TARGET (Epstein, 1988)



T*ask* Obiettivi individualizzati

A*uthority* Coinvolgimento

R*ecognition* Progressi

G*rouping* Eterogenei

E*valuation* Individuale

T*ime* Dare tempo

Am I Nearly There? The Effect of Anticipated Running Distance on Perceived Exertion and Attentional Focus

Denise A. Baden¹, Lawrence Warwick-Evans¹, and Julie Lakomy²
University of Southampton

Prestazione dipende da percezione di fatica (PF) e da focus attentivo, che hanno capacità limitata.

Ulmer (1996) in relazione a regolazione psicofisiologica durante esercizio, teorizza un *central programmer* che, focalizzandosi sul punto finale del task motorio, gestisce a ritroso in modo ottimale le risorse psicofisiche.

Quando si chiede agli atleti di mantenere la PF costante, prestazione declina nel tempo, raggiunge un plateau e migliora alla fine.

**N= 40 runner abituali
(M= 20 e F= 20, età: 18-30 anni)
2 condizioni: corsa di 10 min e corsa di 20 min su treadmill**

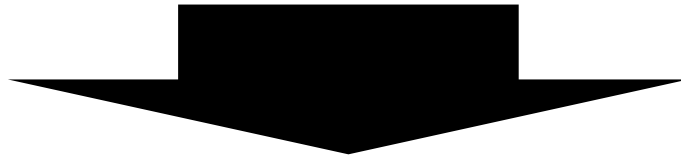
Partecipanti che avevano corso per 9 min e che pensavano di essere quasi alla fine si sentivano in modo significativo più stanchi dei partecipanti che avevano corso 9 min ma che pensavano di essere solo a metà della corsa.



Quando coach e preparatori fisici incitano gli atleti con frasi "sei quasi alla fine", "ancora 5 min", "un altro km e poi hai finito" e NON È VERO, ottengono un risultato molto controproducente!

È sempre meglio rassicurare i runner rispetto alla loro reale posizione.

Anche i GENITORI influenzano in modo determinante motivazione, percezione di competenza, risposte emozionali e divertimento dei figli nella pratica sportiva (Gould et al., 2008).



Aiutano i ragazzi ad **interpretare l'esperienza sportiva** (anche nel modo in cui reagiscono a vittorie e sconfitte).

Rappresentano un modello di comportamenti critici (comportamenti morali, autocontrollo, etc.).



Le ricerche hanno evidenziato che

(Bois et al., 2005; Xiang et al., 2003; Brustad et al., 2001):

- livello di attività motoria dei genitori condiziona il livello di attività motoria dei figli;
- atteggiamento dei genitori influenza autovalutazione dei ragazzi relativamente a pratica sportiva e condiziona motivazione e comportamenti;
- convinzioni dei genitori sulle capacità del figlio influenzano le convinzioni del ragazzo stesso, e la percezione di competenza nei ragazzi influenza la quantità di attività motoria effettuata.



Relations of Parents' Beliefs to Children's Motivation in an Elementary Physical Education Running Program

Ping Xiang, Ron McBride, and April Bruene
Texas A&M University

**N= 102 genitori
di n= 49 ragazzi e n= 53 ragazze (9-10 anni)**

**Relazioni significative fra orientamento motivazionale dei genitori,
convinzioni dei genitori su capacità dei figli e persistenza/sforzo e
performance nella corsa dei figli in EF.**

**I figli di genitori *task-oriented* e con convinzioni più positive su
capacità dei figli sono quelli che hanno maggiore
persistenza/sforzo e migliori performance.**

Achievement Goal Orientation Patterns and Fifth Graders' Motivation in Physical Education Running Programs

Ping Xiang, Ron E. McBride, April Bruene, and Yuanlong Liu

**N= 533 ragazzi
(M= 285 e F= 248, età 11-12 anni)
(età in cui si comincia a distinguere fra abilità e sforzo)**

Studenti con basso-task/basso-ego sono meno motivati alla corsa.

**Studenti con alto-task/basso-ego e con alto-task/alto-ego sono
più motivati a corsa; hanno migliori aspettative di riuscita;
considerano corsa in EF più importante, interessante e utile;
hanno migliori prestazioni su corsa di 1miglio; hanno migliori
intenzioni di correre in futuro.**

Sport (corsa) tra prestazione e valore educativo: cosa fare?

Gli allenatori possono:

- scoraggiare comportamenti antisportivi (rimproverare gli atleti quando imbrogliano, infrangono regole o tentano di far male ad avversario),
- valorizzare i comportamenti prosociali (es. aiutare un avversario a rialzarsi, incoraggiare un proprio compagno dopo un errore),
- **creare un clima motivazionale orientato sulla competenza!**

Sport (corsa) tra prestazione e valore educativo: cosa fare?

I genitori possono:

**“Ti sei divertito?”
“Hai fatto del tuo meglio?”**

~~**“Hai vinto?”
“Hai fatto meglio degli altri?”**~~

- **essere modello positivo (a bordo campo, a casa, etc.)**
- **avere consapevolezza delle proprie aspettative**
- **dare coerenza a messaggi educativi dello sport (in “alleanza” con allenatori, dirigenti sportivi, docenti EF)**





Centro
per la **Preparazione**
Maratona alla

Grazie dell'attenzione!

francesca.vitali@univr.it