



Dalla Scuola alle Società:
Obiettivi e limiti dell'attività Sportiva Giovanile

Attività motorie e avviamento allo sport in età evolutiva: Problemi ed ambiti di intervento

Dario Colella

Università degli Studi di Foggia - Facoltà di Medicina e Chirurgia - Corso di Laurea in Scienze delle Attività motorie e Sportive - Laboratorio di Didattica delle Attività Motorie

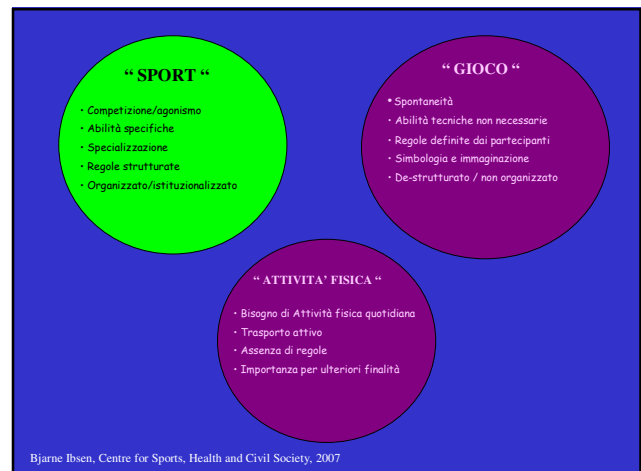
Attività motorie in età evolutiva: problematiche

- Sviluppo motorio: processo attraverso il quale un bambino acquisisce abilità motorie e capacità (Malina, 2004; 2008; 2009)
- Declino dei livelli di sviluppo delle capacità motorie (Kretschmer, 2001; Einseman, 2006; Tomkinson, 2007) e riduzione delle ore di educazione motoria a scuola (Hardman 2008)
- Tendenze secolari (trend) di declino delle prestazioni anaerobiche (Tomkinson, 2007; Tomkinson et al., 2003) e trend secolari di involuzione delle capacità motorie (Filippone et al., 2008; Kopecky & Pridalova, 2008)
- Interventi multi-settoriali per affrontare la problematica del declino dei LAF (Struzzolino e Pesce, 2009)

2

Trend dei livelli di attività fisica

- Studi recenti in diversi Paesi (5-20 anni) evidenziano un declino dei livelli di attività fisica quotidiana in età evolutiva (Hallal & Knuth, 2009)
- Bassi livelli di pratica motoria nell'età scolare sono i presupposti di stili di vita sedentari in età adulta (Tammelin et al., 2003)
- Nei bambini e negli adolescenti, praticare sport almeno un giorno / settimana per le femmine e due / settimana per i maschi, è associato ad alti livelli di pratica in età adulta (Tammelin et al., 2003)



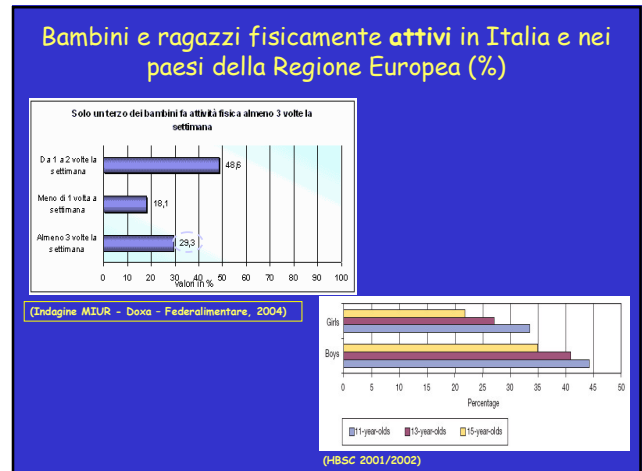
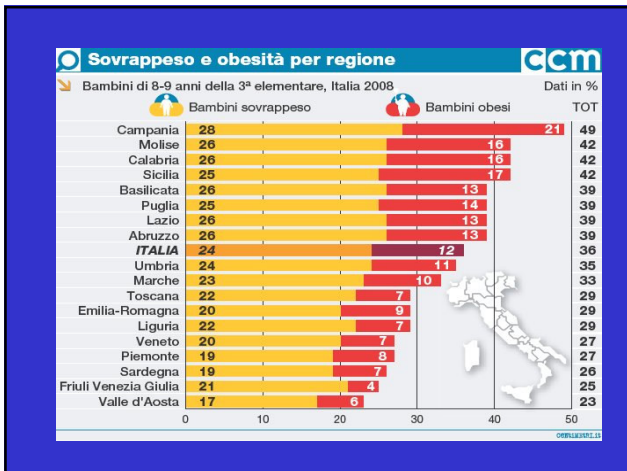
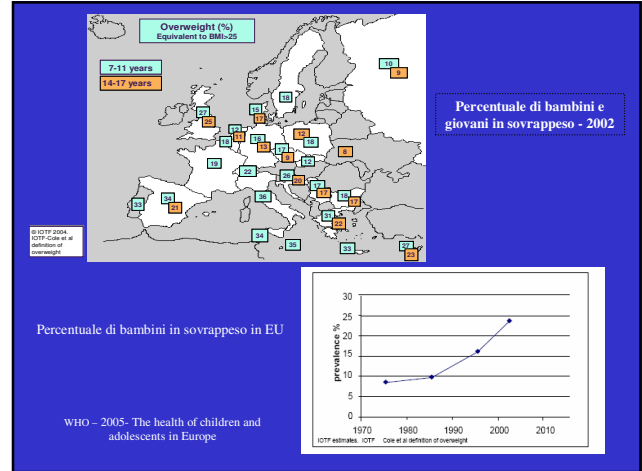
Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health

F B Ortega^{1,2}, J R Ruiz^{1,2}, M J Castillo¹ and M Sjöström²

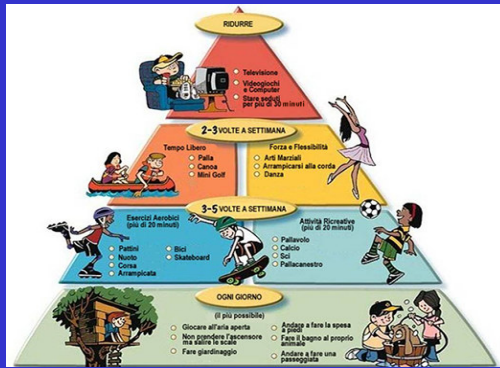
1. ¹Department of Physiology, School of Medicine, University of Granada, Granada, Spain
 2. ²Department of Biosciences and Nutrition at NOVUM, Unit for Preventive Nutrition, Karolinska Institutet, Huddinge, Sweden

Correspondence: Dr FB Ortega, Department of Biosciences and Nutrition at NOVUM, Unit for Preventive Nutrition, Karolinska Institutet, Huddinge, Stockholm 14157, Sweden. E-mail: ortega@novum.se

Il progetto HELENA, ha studiato, in dieci città europee, l'efficienza fisica di circa 3500 (N=3456) adolescenti tra i 12 e i 18 anni. Sono stati utilizzati nove test standardizzati per misurare l'efficienza fisica degli adolescenti in relazione all'età ed al sesso. Risultati: Il 60% dei partecipanti ha un livello di fitness che è associato ad un basso rischio di malattie cardiache



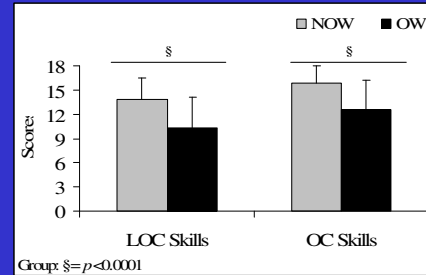
La Piramide delle attività fisiche nell'età evolutiva



Fonte: MU Extension, University of Missouri-Columbia - USA - (1999)

Morano M., Colella D., Caroli M. (2008) Gross motor performance in a sample of overweight and non-overweight preschool children. Int J Ped Obes, press.

- Campione: 38 M e 42 F (4,5±0,5 anni) divisi in 2 gruppi: NOW (n=42) e OW/OB (n=38)



Avviamento allo sport e sviluppo motorio

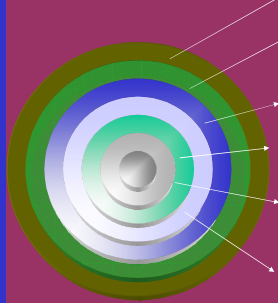
- In uno studio che ha coinvolto 252 M (11-12 anni) il programma sperimentale, composto da abilità dei giochi di squadra, ha prodotto **differenze significative in tutti i test motori**, rispetto al programma tradizionale del GC (Malacko & Pejčičić, 2009)
- In uno studio di Hoffman (2005) si evidenzia che i ragazzi partecipanti a programmi sportivi durante l'a. s. (8 mesi) hanno avuto risultati significativamente migliori nei test di **potenza anaerobica e di forza muscolare** rispetto a coloro che non partecipavano all'attività sportiva
- Jago & Baranowski (2004), hanno individuato ed analizzato l'efficacia degli interventi extra-curricolari - attraverso le **discipline sportive** - per aumentare l'attività fisica di bambini e adolescenti;
- Van Sluijs et al. (2009) hanno selezionato 57 studi (33 rivolti a bambini e 24 ad adolescenti) in cui la promozione dell'attività fisica è stata attuata mediante un approccio integrato: **attività sportiva, educazione alimentare, formazione degli insegnanti e dei genitori**, intervento di comunità.

Il processo di formazione sportiva

- La **prima tappa** è finalizzata ad una selezione iniziale per lo sport in generale
- La **seconda tappa** riguarda la selezione in senso ampio. Essa concerne la determinazione dell'attitudine per un gruppo di sport o di discipline sportive.
- La **terza tappa** ha come contenuto la selezione di specialisti. Il suo scopo è determinare le attitudini che sono necessarie per la pratica di uno sport (Starosta, 1990).
- Inizio attivo - Età 0-6
- Fondamentali - Età 6-9 nei bambini / 6-8 nelle bambine
- Imparare ad allenarsi - Età 9-12 nei ragazzi & 8-11 nelle ragazze
- Allenarsi per allenarsi - (12-16 nei ragazzi / 11-15 nelle ragazze)
- Allenarsi per competere
- Allenarsi per vincere
- Attivi per la vita (Canadian Sport for Life, 2007)

Quando un allievo è "competente"?

... quando facendo ricorso alle sue capacità, utilizza le conoscenze e le abilità per :



Esegue un compito secondo un determinato livello di difficoltà/intensità, durata, varietà esecutiva

È consapevole del processo compiuto ed autovaluta le proprie esperienze

Risolve i problemi

Interagisce e coopera con gli altri per uno scopo

Impara ad apprendere ulteriori abilità motorie e conoscenze

Trasferisce i saperi appresi in contesti differenti della vita di relazione o sportiva.

Bortoluzzi, 2004; Cialdella, 2007

Raccomandazioni per promuovere l'aumento delle attività fisiche nel contesto sociale

Intervento	Descrizione	Raccomandato	Attivo su
Segnali o cartelli	Incoraggiano a usare le scale	si	Vari sottogruppi
Campagne di comunità	Messaggi che promuovono l'a.f. tramite: media, gruppi di auto-aiuto, ed. sanitaria, counseling individuale, interv. ambientale	Fortemente	Adulti bambini
Uso dei media		Evidenze insufficienti	Popolazione generale
Ed. sanitaria a scuola	Intervento mirante ad aumentare i livelli informativi	Evidenze insufficienti	Bambini
Ed. fisica a scuola	Modifica dei programmi con aumento delle ore di educazione fisica	Fortemente	Bambini
Ed. sanitaria/ed. fisica		Evidenze insufficienti	Adolescenti (college, univ.)
Ed. sanitaria a scuola	Intervento per ridurre l'uso di TV e videogiochi	Evidenze insufficienti	Bambini
Supporto sociale su base familiare	Strategie per aumentare il supporto dato dai familiari al cambio di comportamento	Evidenze insufficienti	Bambini, (adulti)

Am J Prev Med 2002; 22(45)



Grazie