

17 MARZO
2022

Prima Conferenza

9.30 - 13.30

Vezzano
Teatro Valle dei Laghi
Via Antonio Stoppani
Vallelaghi, TN



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Agenzia per la coesione sociale



Trentino
Distretto Family per lo sport

Coesione sociale e welfare sportivo.
Il Distretto famiglia per lo sport



Francesca Vitali
Università degli Studi di Verona

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

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

Biddle & Mutrie (2008)

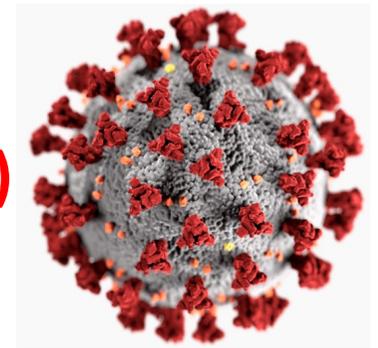
Bluteau (1990)

Benefici fisici delle attività motorie e sportive



Attività fisica apporta **benefici per la salute**:
aumenta forza, resistenza, flessibilità,
velocità, equilibrio (Janssen & LeBlanc, 2010).

Migliora la risposta del **sistema immunitario (citochine)**
e aumenta la **densità ossea** (Boreham & Riddoch, 2001).



Favorisce lo sviluppo di **abilità (skills)** e
migliora le **prestazioni fisiche**
(Côté & Fraser-Thomas, 2007).



A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport

Rochelle M Eime^{1,2*}, Janet A Young¹, Jack T Harvey², Melanie J Charity^{1,2} and Warren R Payne¹

Rassegna da 1990-2012:
n=30 ricerche (su 3.668)

Sport di squadra sono più associati a **miglioramenti della salute psico-fisica** rispetto a sport individuali.

(Modello di salute attraverso lo sport)



Principali
benefici socio-
psicologici
dello **sport**
giovanile

+ Autostima

+ Autoefficacia

+ Interazioni sociali

- Disturbi umore

(Eime et al., 2013)

Proposte e benefici dell'attività fisica in bambini con disabilità cognitivo-relazionali

Research in Autism Spectrum Disorders 4 (2010) 565–576



Contents lists available at ScienceDirect

Research in Autism Spectrum Disorders

Journal homepage: <http://ees.elsevier.com/RASD/default.asp>



Review

Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders:
A systematic review

Russell Lang*, Lynn Kern Koegel, Kristen Ashbaugh, April Regester,
Whitney Ence, Whitney Smith

The Eli and Edythe L. Broad Asperger Research Center, University of California, Santa Barbara, USA

- **Riduzione delle stereotipie** (ipotesi: affaticamento e sostituzione dell'esercizio alle stereotipie);
- **Miglioramento del fitness;**
- **Aumento quantità di attività fisica.**

Più diffusi:

- corsa prolungata e esercizi in ambiente acquatico;
- bicicletta, sollevamento pesi, cammino su treadmill, pattinaggio,
- tonificazione muscolare/stretching,
- camminate sulla neve.

Attività motoria e sportiva come tutela per la salute

Crescente prevalenza di sovrappeso e obesità infantile e giovanile (oltre che adulta) con conseguenze sociali, economiche e sanitarie.



Tempo passato seduti davanti a schermo (es. DAD, TV, computer, videogiochi, smartphone) ha associazione negativa con **composizione corporea**, **autostima** e **rendimento scolastico** (Tremblay et al., 2011).

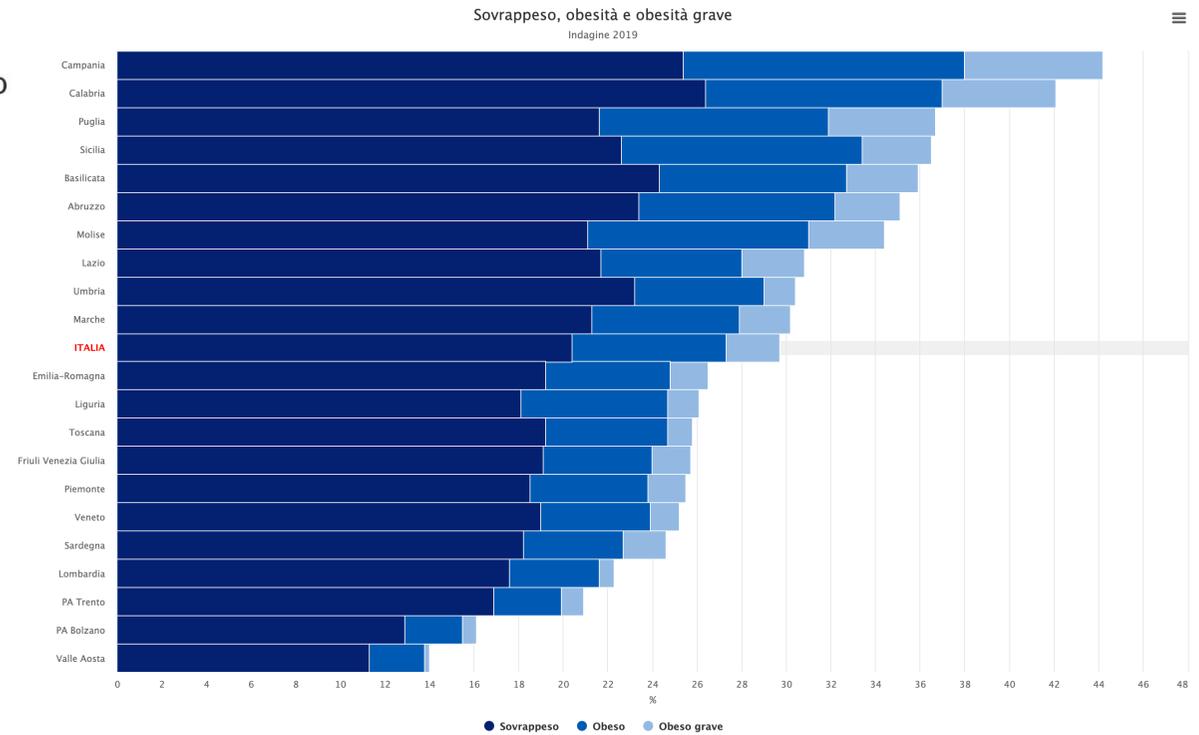
(WHO, 2004; Biddle & Fuchs, 2009; Kipping, Jago & Lawlor, 2008)

Bambini, sovrappeso e obesità

Bambini che non hanno svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine



(dati **2019** su bambini, età 8-9 anni)
<http://www.epicentro.iss.it/>



BMI:

- sovrappeso: 20,4%
- obeso: 9,4% (F: 8,8% e M: 9,9%)

Enhancing fitness, enjoyment, and physical self-efficacy in primary school children: a DEDIPAC naturalistic study

Francesca Vitali¹, Claudio Robazza², Laura Bortoli², Luciano Bertinato¹, Federico Schena¹ and Massimo Lanza¹

¹Department of Neurosciences, Biomedicine, and Movement, University of Verona, Verona, Italy

²Department of Medicine and Aging Sciences, “G. d’Annunzio” University of Chieti-Pescara, Chieti, Italy

Scuola è potente agenzia di socializzazione che ha impatto critico sul **futuro stile di vita** (attivo o meno).

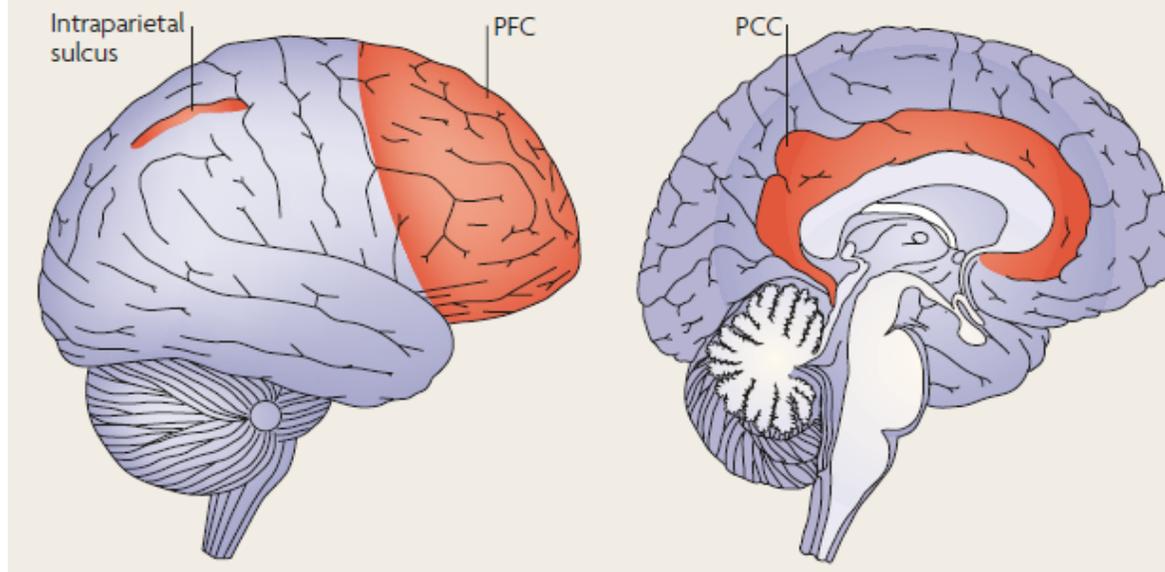
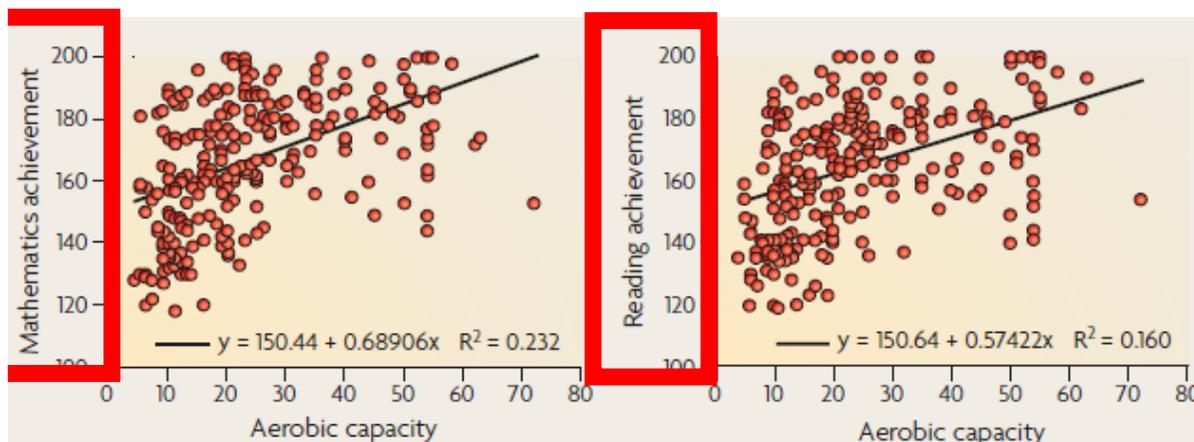


ATTIVITÀ FISICA E SVILUPPO COGNITIVO

Be smart, exercise your heart:
exercise effects on brain and
cognition

Hillman, C. H., Erickson, K. I., and Kramer, A. F. (2008)
Nature Reviews Neuroscience, 9, 58-65.

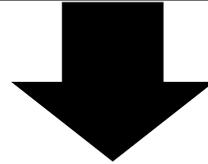
Benefici dell'**AF aerobica**
su aspetti specifici del
funzionamento cognitivo.



ATTIVITÀ FISICA (E SPORT) E **RENDIMENTO SCOLASTICO**



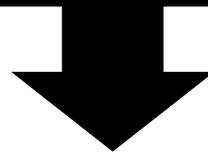
ATTIVITÀ MOTORIA-SPORTIVA REGOLARE



MIGLIORAMENTO ATTIVITÀ CEREBRALE
(incremento flusso sanguigno, cambiamenti livelli
ormonali, maggiore livello arousal)



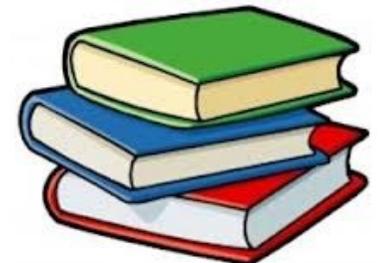
INNALZAMENTO ATTENZIONE



MIGLIORE RENDIMENTO SCOLASTICO



**DOPPIA
CARRIERA**



(Cocke, 2002; Tremblay, Imman & Willms, 2000; Dwyer et al., 1983; Shephard, 1997)

The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes: A Meta-Analysis

Alicia L. Fedewa and Soyeon Ahn

N= 59 ricerche (pubblicate fra 1947 e 2009)

Risultati: positiva relazione fra **attività fisica, rendimento scolastico (*academic achievement*) e capacità cognitive**,
(ancora più evidenti per le attività aerobiche).

Auspicio: migliorare il **rendimento scolastico**
attraverso **politiche a favore dell'Educazione fisica**.

Aspetto enfatizzato in letteratura:
possibilità di insegnare
attraverso lo **sport**
diverse **abilità** utili
non solo nel contesto motorio,
ma **trasferibili** ad altri ambiti della vita

(Gould & Carson, 2008; Gould, Collins, Lauer, & Chung, 2006, 2007).



Gestire
l'attenzione

Controllare
emozioni e
gestire lo
stress

Assumere
responsabi-
lità delle
proprie
azioni



Abilità per la vita (*life skills*)

Avere
capacità di
leadership

Saper fare
scelte e
prendere
decisioni

Saper
comunicare
in modo
efficace

Saper
organizzare
il proprio
tempo

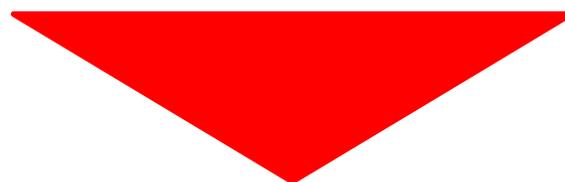


(Gould, Collins, Lauer,
& Chung, 2006)



Usare lo sport come **contesto educativo** e trasferire abilità dallo **sport** alla **vita**

Non è lo sport che di per sé **automaticamente** educa o garantisce lo sviluppo di abilità!



**DIRIGENTI,
ALLENATORI E GENITORI**

(McCallister, Blinde & Weiss, 2000)



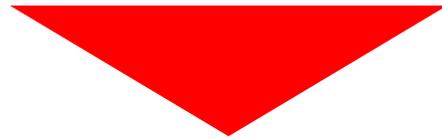
Cosa possono fare gli **educatori sportivi**



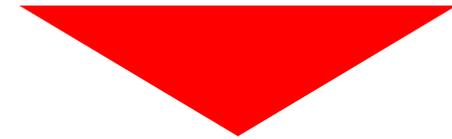
COME **EDUCARE** E **MOTIVARE**?

Due principi del comportamento umano:

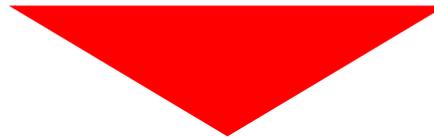
(Martens, 1996)



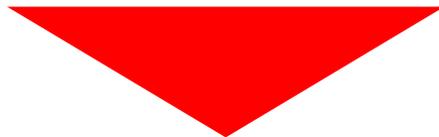
principio del
divertimento



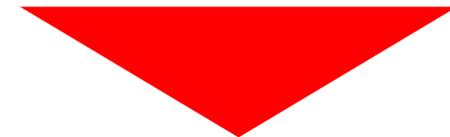
principio della
valorizzazione personale



Educatore motorio-sportivo dovrebbe:



rendere l'apprendimento
motorio-sportivo
piacevole



far conseguire il
successo personale
(esprimere potenziale)

Indicatori dell'efficacia degli allenatori

International Journal of Sports Science & Coaching **Volume 7 · Number 3 · 2012**

601

Positive Youth Development: A Measurement Framework for Sport

**Matthew Vierimaa¹, Karl Erickson¹,
Jean Côté¹ and Wade Gilbert²**

¹School of Kinesiology and Health Studies,
Queen's University, 28 Division Street, Kingston, ON, Canada K7L 3N6
E-mail: 5mv5@queensu.ca

²California State University, Fresno, CA, USA

ABSTRACT

The 4Cs of positive youth development (PYD; competence, confidence, connection, and character) have been advocated as desirable athlete outcomes of sport participation, and in effect, a useful proxy measure of coaching effectiveness. However, a shortcoming of this framework has been a lack of tangible ways to accurately measure these constructs in athletes. This article reviews the sport literature and presents a concise toolkit made up of existing questionnaires and measurement techniques that can collectively be used to assess coaches' ability to facilitate PYD in athletes in organized youth sport settings. This integrative approach to the measurement of PYD in athletes is not designed to replace similar questionnaires in sport, but is simply a measurement approach grounded in the PYD literature that can be applied across a range of sport contexts. Implications for the use of this framework and toolkit in both coaching research and practice are discussed.

Positive Youth Development

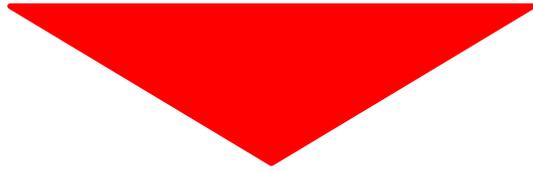
(Modello delle 4C)



Modello delle 4C: competenza, fiducia, connessione e carattere

COMPETENCE

(percezione di competenza)



Sentirsi capaci!

Altrimenti, probabilità di non impegnarsi
(nello sport, in una data direzione).

ABBANDONO

Perception of a high level of achievement, performance, and/or athletic ability.

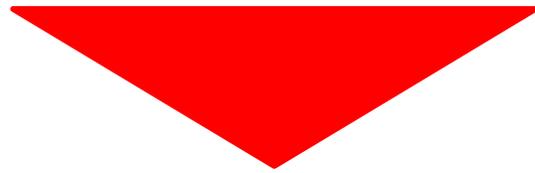
Tutti gli approcci teorici che studiano la motivazione nello sport considerano come fondamentale la **percezione di competenza**.



Modello delle 4C: competenza, fiducia, connessione e carattere

CONFIDENCE

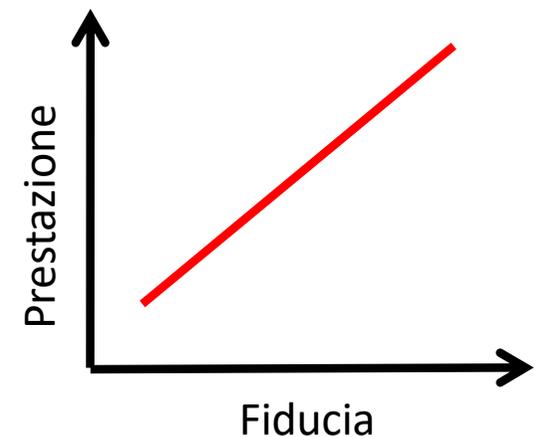
(fiducia)



Aspettativa che un atleta nutre rispetto a proprie capacità di conseguire un obiettivo o acquisire abilità fisiche e psicologiche per esprimere il proprio potenziale.

(Vealey, 2001)

«Se non credi in te stesso,
nessuno lo farà per te.»
(Kobe Bryant)

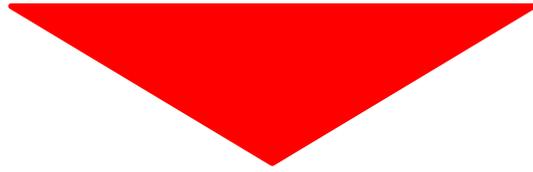


(Martens, Burton, Vealey,
Bump e Smith, 1990)



Modello delle 4C: competenza, fiducia, connessione e carattere

CONNECTION (connessione)



*A measure of the **quality of relationships** and degree of interaction with **peers and coaches** in the sport environment.*

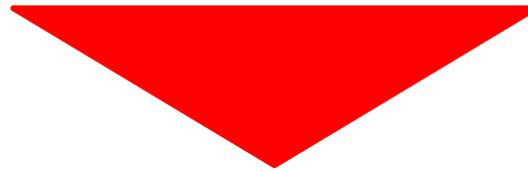
Abilità interpersonali (es. comunicazione, ascolto, coesione, cooperazione, ...) e **qualità e quantità delle relazioni** con i pari e gli adulti (allenatori, docenti, genitori) dell'ambiente sportivo.



Modello delle 4C: competenza, fiducia, connessione e carattere

CHARACTER

(carattere)



Nello sport giovanile, **sviluppo morale** e **sportività**:
coinvolgimento in comportamenti prosociali (azioni volontarie mirate aiutare, sostenere gli altri, fare la cosa giusta; es. aiutare avversario, segnalare fallo non visto) e **evitamento di comportamenti antisociali** (azioni volontarie mirate ledere, creare uno svantaggio per gli altri; es. azione intenzionale violenta, ingiurie).
Empatia, cura, compassione come risultato di un allenamento mirato.



Cosa possono fare
dirigenti e decisori politici



Modello delle 3P

International Journal of Sport Policy and Politics, 2014
<http://dx.doi.org/10.1080/19406940.2014.919338>

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

#1: Quali obiettivi dovrebbero avere le politiche sportive per garantire lo sviluppo giovanile?

#2: Com'è possibile raggiungere tali obiettivi?

Evidence-based policies for youth sport programmes

Jean Côté^{a*} and David J. Hancock^b

^a*School of Kinesiology and Health Studies, Queen's University, 28 Division Street, KHS #206, Kingston, ON K7L 3N6, Canada;* ^b*Division of Allied Health Sciences, Indiana University Kokomo, 2300 South Washington Street, SM #106C, Kokomo, IN 46904, USA*

Youth sport involvement can lead to outcomes classified as the 3Ps: performance, participation and personal development. The 3Ps are central to youth sport systems aimed at providing quality experiences to participants. A challenge for countries and national governing bodies is structuring sport to simultaneously facilitate the achievement of excellence and participation or the 3Ps. To illustrate this challenge, consider deliberate practice, which is an important activity for performance improvements, but also considered less enjoyable and less motivating compared to other sport activities, such as play. Thus, governing bodies often face the challenge of deciding which activities they intend to emphasize (e.g., early specialization directed at talent development or early diversification aimed at increasing participation), and this can have implications for the success/failure of the 3Ps. The purpose of this article is to describe an inclusive sport structure for children (under age 13) targeting the development of the 3Ps, which would be an asset to sport scientists, policymakers and practitioners. Common goals for the 3Ps include the following: avoid burnout/dropout, cultivate intrinsic motivation and maximize involvement in various sport activities. Our contention is the 3Ps can coexist under one system when that system is structured according to the age and competitive level of participants. The Developmental Model of Sport Participation and its seven postulates will be used as the basis of this article to provide evidence-based policies for children in sport.

Keywords: youth; participation; performance; personal development



#1: Quali obiettivi dovrebbero avere le politiche sportive per garantire lo sviluppo giovanile?

(Côté & Hancock, 2014)

PARTECIPAZIONE

Programmi sportivi giovanili basati sul **SAMPLING** (gioco deliberato, multisportività, multilateralità, varietà, variabilità) mirati al coinvolgimento di **tutte e tutti**, nessuno escluso.

SVILUPPO PERSONALE

Programmi che usano sport per insegnare **life skills** (es. *SUPER*, Danish et al., 2002; *Play it Smart*, Petipas et al., 2004; *First Tee*, Weiss et al., 2013: progetti internazionali volti a facilitare lo *sviluppo personale* attraverso lo sport).

PERFORMANCE

Evitare **SPECIALIZZAZIONE PRECOCE** e preferire il **SAMPLING** (pratica di molti sport oppure pratica ma varia, variata e multilaterale di una sola disciplina sportiva fra 6-11 anni), da 12-14 **SPECIALIZZAZIONE** e dai 16 **INVESTIMENTO** (*Developmental model of sport participation*; Côté, Baker, & Abernethy, 2007).



#2: Com'è possibile raggiungere tali obiettivi?



7 POSTULATI

(Definizione di postulato:
«Principio che si ammette come verità non dimostrabile per spiegare determinati fatti o per procedere alla costruzione di una teoria. Si distingue dall'«assioma», che è principio tanto evidente da non avere bisogno di dimostrazione.»

Fonte: Vocabolario Treccani)

I 7 **postulati** sono la sintesi di anni di studi e ricerche sullo sport giovanile svolti nella cornice teorica del ***Developmental model of sport participation*** (Côté et al., 2007).

(Côté & Hancock, 2014)

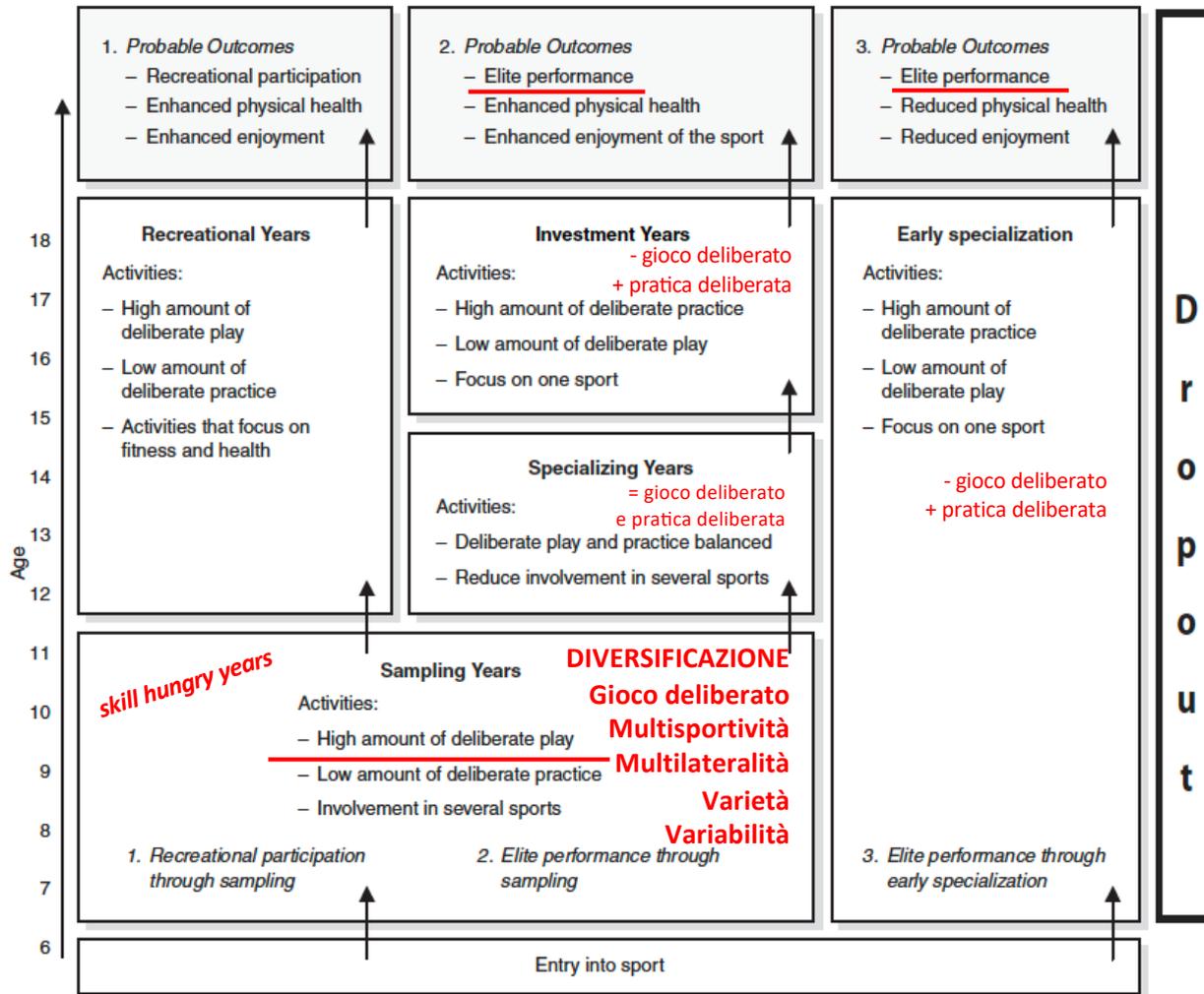
DECALOGO

Dieci punti e **raccomandazioni per decisori politici dello sport** (pubblici, privati, del terzo settore).



Developmental model of sport participation

(Côté, Baker, & Abernethy, 2007)



Abbandono
premature
 della carriera
 sportiva

(Bussmann, 2004)

(prima che un atleta
 abbia potuto esprimere
 completamente il
 proprio potenziale)



DECALOGO (raccomandazioni per decisori politici sport giovanile)

- (1) Regolare durata della stagione sportiva su 3 o 4 mesi, per massimo 6 mesi a stagione.
- (2) Limitare trasferte/viaggi lunghi per partecipare a competizioni organizzate.
- (3) Introdurre programmi sportivi “di base” incentrati su sperimentazione e pratica di diversi sport.
- (4) Non implementare la selezione dei giovani “talenti” fino a età degli anni di specializzazione (13 anni).
- (5) Fornire opportunità competitive sane (fino ai 16 anni, non enfatizzare vittorie e risultati a lungo termine come i campionati).
- (6) Scoraggiare la specializzazione precoce in un solo sport (preferire multisportività).
- (7) Consentire a bambine/i di svolgere tutti i ruoli in un determinato sport.
- (8) Promuovere il gioco deliberato all'interno e al di fuori dello sport organizzato.
- (9) Progettare attività di gioco e di pratica sportiva centrate su divertimento e incentivi a breve termine.
- (10) Comprendere le esigenze di bambine e bambini e non «allenarli in modo eccessivo» (come se fossero adulti o con il modello dello sport di alto livello) .

CONCLUSIONI

Postulati e raccomandazioni: basati su evidenze scientifiche raccolte usando il *Developmental model of sport participation* (Côté et al., 2007), dovrebbero guidare politiche a favore dello sport giovanile per progettare programmi sportivi con diversi stili e modalità di allenamento (*coaching*) e di educazione sportiva.

Ruolo chiave dei dirigenti, allenatori (educatori), genitori.



17 MARZO
2022

Prima Conferenza

9.30 - 13.30

Vezzano
Teatro Valle dei Laghi
Via Antonio Stoppani
Vallelaghi, TN



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Agenzia per la coesione sociale



Trentino
Distretto Family per lo sport

Coesione sociale e welfare sportivo.
Il Distretto famiglia per lo sport



Grazie dell'attenzione!