

SPORT? Sì, grazie!

L'importanza
dell'attività motoria
e sportiva per
uno sviluppo
positivo dei bambini
e dei giovani



**POLITECNICO
MILANO 1863**

DIPARTIMENTO DI
INGEGNERIA GESTIONALE



**UNIVERSITA
DEGLI STUDI
DI TORINO**

www.sportsigrazie.it



Sport? Sì, grazie!

Cari Genitori,

con questo libretto realizzato con passione vogliamo offrirvi l'opportunità di riflettere sull'importanza che può avere l'attività motoria e sportiva per i vostri figli.

L'opuscolo "Sport? Sì, grazie!" nasce dalla collaborazione tra il Consorzio Vero Volley, il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino e il Dipartimento di Ingegneria Gestionale del Politecnico di Milano ed è fondato sulle più recenti ricerche scientifiche che si occupano della centralità dell'attività sportiva come ulteriore contesto di sviluppo che promuove e consolida le abilità di vita di bambini e ragazzi.

In questo libretto potete trovare alcune guide per comprendere, sostenere e motivare in modo adeguato i vostri figli, non solo nella scelta dell'attività sportiva più idonea ma nel portare avanti nel corso degli anni tale attività, andando a sopperire al fenomeno del "drop-out" (o abbandono) che spesso si verifica con l'ingresso nella scuola secondaria.

L'amore per i figli accomuna i genitori di ogni cultura ed etnia.

Ci auguriamo che quanto proposto e condiviso con voi in queste pagine possa essere un reale strumento di aiuto per tutte le madri e i padri impegnati sul "campo".

Alessandra Marzari
Presidente Vero Volley

Lo sport

Un fenomeno le cui dimensioni sono in continua e costante crescita

Per parlare di sport, forse, è meglio darne prima una definizione precisa, proprio quella che riporta il dizionario:

*“1 - L'insieme delle attività, individuali o collettive, che impegnano e sviluppano determinate capacità psicomotorie, svolte anche a fini ricreativi o salutari.
2 - Ogni attività fisica praticata secondo precise regole, spesso in competizione con altri”.*

LO SPORT IN ITALIA

4.500.327 atleti tesserati

1.016.598 operatori sportivi

64.829 società

45 federazioni nazionali

365.732 tesserati Fipav

Quello che queste parole non possono raccontare, però, sono l'importanza e la dimensione che il fenomeno dello sport ha avuto nella storia e ha assunto, oggi, nella società moderna.

Ecco qualche dato aggiornato al 2014, solo per quanto riguarda l'Italia: 4.500.327 atleti tesserati (riconosciuti dal Coni: un milione in più rispetto al 2003), 1.016.598 operatori sportivi, 64.829 società sportive suddivise

in 45 federazioni sportive nazionali. Il trend di crescita degli atleti tesserati nel decennio 2003-2013 è del +31,8%, con il +3,6% nella crescita decennale del numero di società sportive e +1,6% come variazione percentuale del numero degli operatori sportivi dal 2003 al 2013. La FIGC (Federazione Italiana Giuoco Calcio) è la prima per numero di tesserati (1.098.450),



mentre la seconda è la Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV) con 365.732 tesserati.

Gli under 18 tra gli atleti tesserati sono il 54%, il 30% ha un'età compresa tra gli 8 e i 13 anni mentre il 25% ha un'età superiore a 36 anni. La percentuale degli atleti tesserati sulla popolazione italiana è del 7,6% e la Lombardia è la regione col più alto numero assoluto sia di atleti che di società sportive.

Nell'anno 2013 risultano praticare uno o più sport nel tempo libero, a partire dai 3 anni di età, 17 milioni e 715 mila individui (10,4 milioni di maschi e 7,3 milioni di femmine) e 16 milioni e 326 mila sono coloro che, pur non praticando uno sport, svolgono qualche attività fisica, mentre la crescita in 15 anni degli individui che praticano sport con assiduità è di 3 punti percentuali. Nei trend, infine, è evidente una tendenziale diminuzione dell'attività saltuaria a favore di una pratica sportiva più regolare e sistematica. È per questo che lo sport, oggi, ha una valenza sociale di primaria importanza ed è un fenomeno la cui incidenza sulla vita quotidiana non si deve sottovalutare, così come ci indica anche l'Unione Europea.



Lo sport e l'età evolutiva

Cos'è l'età "evolutiva"?

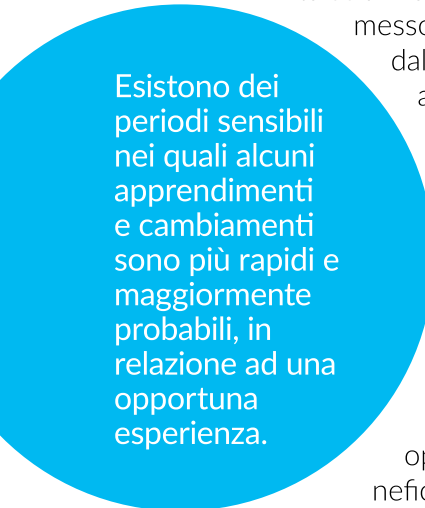
“L'età evolutiva” classica è intesa come quella fase della vita, dalla nascita all'adolescenza, in cui avvengono la maggior parte delle conquiste, degli apprendimenti e delle modificazioni da un punto di vista cognitivo.

Gli studi scientifici degli ultimi vent'anni hanno, tuttavia, messo in luce come siano possibili nuove acquisizioni e apprendimenti anche in età adulta ed anziana. Questo cambiamento di prospettiva ha permesso di rivalutare il ruolo stesso che il bambino ha fin

dalla nascita: un ruolo attivo nei confronti della realtà circostante, in grado di rielaborare, fin dalle prime fasi dello sviluppo, le informazioni che gli provengono dall'ambiente esterno, mostrando competenze precoci.

Tenendo presenti queste importanti e recenti considerazioni scientifiche che, dunque, concepiscono lo sviluppo come un processo che dura tutta la vita, in cui l'individuo ha un ruolo attivo e intenzionale nella costruzione delle proprie relazioni con il mondo, questo opuscolo ha l'obiettivo di riflettere insieme sui benefici dell'attività motoria e sportiva puntando l'attenzione in particolare sull'età evolutiva.

Questo non significa trascurare la rilevanza di questi benefici a tutte le età della vita, ma avere in mente che esistono comunque dei periodi sensibili nei quali alcuni nuovi apprendimenti e cambiamenti sono più rapidi e maggiormente probabili, in relazione ad una opportuna esperienza.



Esistono dei periodi sensibili nei quali alcuni apprendimenti e cambiamenti sono più rapidi e maggiormente probabili, in relazione ad una opportuna esperienza.



I benefici dell'attività sportiva

L'attività motoria gioca un ruolo fondamentale per la salute della persona e ciò è particolarmente evidente nel periodo tra l'infanzia e l'adolescenza (3-18 anni), nel quale acquisisce un'importanza centrale per il benessere fisico, psicologico e sociale.

A questo proposito, abbiamo scelto di fornire al lettore un quadro sintetico di alcune caratteristiche dello sviluppo psicologico dalla media fanciullezza (6-10 anni) alla preadolescenza (11-14 anni) in relazione ai benefici legati all'attività sportiva.

Praticare uno sport, in età evolutiva, può svolgere numerose funzioni positive.

I bambini ed i ragazzi, infatti, possono soddisfare numerosi bisogni fisici e psicologici, tra i quali quello di instaurare relazioni di amicizia e di divertirsi con i coetanei, nonché quello di mettere alla prova le proprie capacità e competenze motorie.

Sul piano fisico, lo sport aiuta i bambini, fin dalle prime fasi dello sviluppo, ad avere una maggiore consapevolezza delle proprie sensazioni e dei limiti corporei, ad accettare con maggiore facilità i cambiamenti fisici che sopraggiungeranno con lo sviluppo adolescenziale, contribuendo a costruire un'immagine corporea più positiva, senza sviluppare sentimenti di inadeguatezza.

L'attività motoria e sportiva gioca un ruolo fondamentale per la salute della persona e ciò è particolarmente evidente nel periodo tra l'infanzia e l'adolescenza, nel quale acquisisce un'importanza centrale per il benessere fisico, psicologico e sociale, favorendo anche l'apprendimento delle "abilità di vita" ("life-skills").

Sul piano cognitivo, lo sport favorisce lo sviluppo dell'intuito, del senso critico e promuove e consolida alcune competenze come la memoria, l'attenzione, la capacità di valutare e pianificare le azioni nel tempo, aumentando il senso di sicurezza nella propria abilità di progettazione e adattamento alla realtà.

L'attività sportiva svolge una funzione importante anche sul piano affettivo e relazionale. L'allenatore, per esempio, assume un ruolo centrale non solo nella preparazione fisica del giovane, ma anche a livello psicosociale. Esso, infatti, può rappresentare sia una guida che consiglia e valorizza il bambino e ne sostiene la motivazione, sia offrirsi come altro punto di riferimento in quanto adulto significativo che si affianca, seppur in modo diverso, ai modelli familiari.

D'altra parte, la presenza dei coetanei durante gli allenamenti e nei giochi di squadra rappresenta un importante momento di socializzazione per bambini e ragazzi, in cui hanno l'opportunità di confrontarsi sia con se stessi sia con gli altri, acquisendo valori etici come la solidarietà, la cooperazione, la lealtà verso l'avversario ed il rispetto per l'altro.





Aspetti importanti della pratica sportiva

In linea generale, possiamo ritenere che lo sport di squadra possa essere un valido strumento di educazione alla collaborazione ed alla comunicazione. Esso, inoltre, consente di ottenere notevoli risultati anche sul piano comportamentale, sia nel caso di bambini particolarmente introversi che estroversi.

Sia gli sport individuali sia quelli di squadra aiutano i ragazzi a conoscere direttamente i propri limiti, sviluppano autodisciplina e senso di autonomia, aumentando la gratificazione personale.

Il miglioramento dell'autostima, il controllo dell'emotività, lo sviluppo di relazioni sociali, la maggiore tolleranza alle frustrazioni, un giusto controllo dell'ansia, sono solo una parte delle infinite componenti della personalità che maggiormente risentono beneficio dalla pratica e dall'ambiente sportivo.

All'interno della pratica sportiva giocano un ruolo importante aspetti e variabili riconducibili a due diverse categorie, fattori cognitivi ed emotivo/relazionali come:

- **La motivazione:** che riguarda l'insieme delle esperienze soggettive che influenzano l'inizio, la direzione, la persistenza e l'intensità di un comportamento diretto al perseguimento di un obiettivo. Essa può spiegare la scelta di intraprendere o meno un'attività sportiva in funzione anche del fine per la quale si pratica.
- **Il senso di efficacia personale percepita (autoefficacia):** che si riferisce alla convinzione che l'individuo ha di essere capace di gestire situazioni, attività o aspetti del proprio funzionamento psicologico e sociale; è una delle principali forze che stimolano la formazione delle intenzioni ad effettuare esercizio fisico e a mantenere l'attività nel tempo.

- **Il locus of control:** che indica la percezione da parte dell'individuo di riuscire o meno a controllare in modo significativo il proprio sviluppo e la propria realtà sociale. Le persone tendono ad attribuire i successi e i fallimenti a cause interne od esterne, che portano a mettere in atto atteggiamenti o comportamenti più o meno funzionali al benessere dell'individuo.
- **Le strategie di coping:** che si riferiscono all'insieme dei tentativi comportamentali e cognitivi messi in atto da un individuo per far fronte ad una particolare condizione percepita come stressante o problematica.

Inoltre, entrano in gioco altri fattori individuali quali:

- **La percezione di sé.**
- **Le competenze/abilità acquisite nelle esperienze sportive.**
- **Gli interessi personali legati allo sport.**





LE “CARATTERISTICHE CHIAVE”

Al fine di promuovere uno sviluppo positivo di bambini e ragazzi nei contesti di apprendimento e, quindi, anche nello sport, ecco che cosa è possibile e utile considerare:

- **La sicurezza fisica e psicologica:** ossia offrire contesti capaci di favorire il benessere individuale e collettivo.
- **Le strutture appropriate,** anche in termini di supervisione e guida da parte di **adulti competenti.**
- **Il sostegno nelle relazioni:** fornire l'opportunità di instaurare relazioni significative con i pari e con gli adulti.
- **Il senso di appartenenza:** offrire la possibilità di condivisione in un ambiente sociale che riconosce, apprezza e incoraggia le differenze individuali.
- **La promozione di norme sociali positive** che incoraggino un comportamento adeguato al contesto e ai valori desiderabili.
- **La promozione del senso d'autonomia,** incoraggiando la crescita ed il miglioramento individuale e non solo la prestazione assoluta, nell'ottica dell'**assunzione di responsabilità per le proprie azioni.**
- **Lo sviluppo di specifiche abilità fisiche, intellettuali, psicologiche, emotive e sociali.**
- **La creazione di una rete** tra famiglia, scuola e comunità, in un'ottica di sviluppo di una sinergia per l'**integrazione dei contesti.**

Lo sport, i giovani e gli “adulti significativi”

Il ruolo dei genitori

Il genitore deve essere consapevole che gli aspetti presentati nelle pagine precedenti (motivazione, senso di efficacia, etc.) influenzano la decisione di continuare o meno uno sport, di cambiare attività e di impegnarsi o meno verso la stessa.

La famiglia è indubbiamente il primo contesto di sviluppo per bambini e ragazzi a cui si affiancano, con il passare delle età, altre importanti agenzie educative come la scuola e la partecipazione ad attività strutturate del tempo libero, come quelle svolte nei contesti sportivi.

Quando si è bambini, nella maggior parte dei casi, sono i genitori a strutturare le opportunità di crescita e a scegliere i contesti privilegiati di sviluppo dei figli.

Tra questi anche la scelta di far svolgere o meno un'attività sportiva e/o di quale intraprendere fra le diverse possibilità; con la crescita questa scelta diventa sempre più personale. Il genitore deve essere consapevole che gli aspetti presentati nelle pagine precedenti (motivazione, senso di efficacia, etc.) influenzano la decisione di continuare o meno uno sport, di cambiare attività e di impegnarsi o meno verso la stessa. Questi stessi elementi (come ad esempio il nostro senso di efficacia in quanto genitori) giocano un ruolo rilevante e ci sostengono nell'accompagnare i nostri figli nella scelta e nel proseguimento delle varie attività, comprese quelle sportive.

In generale, risulta indispensabile rispettare ed assecondare i desideri degli stessi bambini.

La passione per un'attività fisica vissuta come gioco, favorisce il livello di impegno, di concentrazione e motivazione, caratteristiche che contribuiscono non solo alla crescita fisica, ma anche a quella emotiva.



Il ruolo dell'allenatore

L'attività sportiva è uno strumento educativo, attraverso il quale bambini e ragazzi hanno l'opportunità di confrontarsi e rapportarsi non solo con altri coetanei al di fuori del contesto scolastico e familiare, ma anche con altri "adulti significativi" come gli allenatori, che rivestono un ruolo centrale nella loro formazione, al pari di genitori e insegnanti.

L'allenatore può svolgere un ruolo centrale di guida e di sostegno per i giovani, aiutandoli ad affrontare le principali sfide connesse sia alla pratica sportiva che al loro percorso di crescita in generale. La relazione che si instaura tra l'allenatore e gli atleti, al pari dell'insegnante, è necessariamente verticale. Egli deve essere percepito come un membro attivo e competente all'interno del gruppo squadra, con il quale vanno condivise regole di convivenza basate sul rispetto e sulla stima reciproche.

Egli può influenzare il raggiungimento di obiettivi sportivi, fornendo un'importante chiave di lettura del funzionamento in termini di motivazione e prestazione. Ne consegue che gli allievi che si sentiranno parte attiva di una relazione tenderanno a preservarla e ciò li renderà sempre più responsabili di sé e del proprio apprendimento.

La messa in atto di feedback positivi, di un comportamento democratico che mira al miglioramento della prestazione puntando sull'allenamento, fornendo istruzioni sulle abilità, sulle

Gli allenatori sportivi o i tutor di altre attività necessitano di una solida preparazione non solo tecnica, ma anche teorica e pratica per poter insegnare ai giovani a trarre il massimo dalla propria esperienza.

tecniche e sulle strategie tattiche, chiarendo i ruoli all'interno della squadra e strutturando e organizzando le attività dei ragazzi, mostrando ad essi un supporto sociale (ciò che viene definito lo stile educativo dell'allenatore) è in grado di aumentare il gradimento riguardante l'attività sportiva praticata dall'atleta, che è senza dubbio uno dei principali fattori che proteggono dall'abbandono sportivo, ma è anche in grado di influenzare positivamente le percezioni di autoefficacia del ragazzo.

Grazie allo stile ed al ruolo dell'allenatore le ricerche hanno evidenziato che i giovani, oltre ad apprendere le capacità necessarie allo svolgimento della attività stessa, sviluppano la capacità di iniziativa, l'abilità di regolare sforzi intensi, e di modulare emozioni e abilità sociali.

Perché si realizzino questi apprendimenti è importante che gli adulti significativi strutturino tali attività in modi che possano facilitare queste forme di sviluppo psicologico e sociale.

Gli allenatori sportivi o i tutor di altre attività organizzate hanno il dovere di fare in modo che i partecipanti si focalizzino sugli aspetti stimolanti dell'imparare, della correttezza, e del lavorare insieme come una squadra, e non solo sul battere l'avversario.

Essi necessitano di una solida preparazione non solo tecnica, ma anche teorica e pratica per poter insegnare ai giovani a trarre il massimo dalla propria esperienza.





La relazione educativa

Da quanto esposto nelle pagine precedenti risulta evidente come i bambini e gli adolescenti siano affiancati nel loro percorso di sviluppo da diversi adulti significativi, con i quali stabiliscono relazioni affettive intense, grazie ai quali hanno la possibilità di crescere e di apprendere le abilità di vita utili per affrontare in modo efficace le sfide dello sviluppo.

Si tratta di relazioni educative e formative diverse ed integrate che, di concerto, possono svolgere un ruolo fondamentale nel fornire aiuto per lo sviluppo interpersonale.

Affinché si possano realizzare delle sinergie efficaci tra i diversi adulti significativi e al fine di compiere un'integrazione tra contesti educativi diversi, è fondamentale che si costruisca una rete tra famiglia e società sportiva.

La conoscenza e la condivisione reciproca dei principi e degli obiettivi educativi, nonché l'assunzione di responsabilità da parte di tutti gli attori coinvolti nel processo di crescita e sviluppo dei giovani, ciascuno nel proprio ruolo specifico, favoriscono la costruzione di una relazione educativa congiunta che mira al benessere psicosociale dei bambini e dei ragazzi.

Affinché si possano realizzare delle sinergie efficaci tra i diversi adulti significativi e al fine di compiere un'integrazione tra contesti educativi diversi, è fondamentale che si costruisca una rete tra famiglia e società sportiva.

Che genitore volete essere?

In generale, gli studi sulla relazione tra stile educativo e varie dimensioni del benessere dei figli hanno evidenziato l'influenza positiva dello stile educativo autorevole sulle competenze sociali e sul successo scolastico e sportivo ed il suo ruolo protettivo nei confronti del coinvolgimento in comportamenti problematici.

Gli studi sulla relazione tra stile educativo e varie dimensioni del benessere dei figli hanno evidenziato l'influenza positiva dello stile educativo autorevole sulle competenze sociali, sul successo scolastico e sportivo ed il suo ruolo protettivo nei confronti del coinvolgimento in comportamenti problematici.

Accanto alle proprie convinzioni personali di saper gestire in modo efficace le diverse situazioni di vita quotidiana, compresa quella sportiva, con i propri figli, assumono rilevanza quelli che in letteratura vengono definiti stili educativi e che entrano in gioco nelle interazioni quotidiane tra genitori e figli.

Due diverse dimensioni risultano centrali e sono la fermezza o severità da un lato (cioè la misura in cui i genitori controllano e supervisionano il comportamento dei figli) e la responsabilità o sostegno dall'altro (ossia la capacità genitoriale di mostrare calore, accettazione e coinvolgimento). Sulla base dell'incrocio tra le dimensioni del controllo e del sostegno genitoriale si ottengono quattro diversi stili educativi: quello Autorevole, caratterizzato da alto sostegno e alto controllo; Autoritario, dal basso sostegno e alto controllo; Supportivo, contraddistinto da alto sostegno e basso controllo; e infine lo stile Permissivo, caratterizzato da bassi



livelli sia di sostegno che di controllo.

La relazione tra stile educativo genitoriale e adattamento dei figli cambia con l'età, anche per quanto riguarda lo sport: lo stile autorevole risulta protettivo per i preadolescenti, che hanno ancora bisogno di una regolazione esterna del proprio comportamento, mentre quello supportivo è più consono con gli adolescenti di 18-19 anni che, avendo ormai interiorizzato la regolazione del comportamento sia in casa che durante le uscite, ricercano nei genitori soprattutto la capacità di ascolto e la possibilità di confronto.

La capacità genitoriale di dosare sostegno e controllo in relazione all'età ed alle particolari caratteristiche del figlio realizza quella che viene definita "protezione flessibile", riconosciuta come maggiormente positiva per lo sviluppo dei giovani. Saper adeguare lo stile educativo più adatto a seconda delle circostanze e delle diverse fasi di crescita dei propri figli, significa anche sapersi impegnare ed investire il proprio tempo nell'affiancare e sostenere i bambini e i ragazzi nelle loro diverse attività, incluse quelle sportive.



L'alimentazione

Introduzione

È ormai noto come l'attività fisica produca effetti benefici sulla salute a qualsiasi età. Riduce infatti il rischio che si sviluppino patologie quali malattie cardiovascolari, diabete, neoplasie ed obesità, rafforza l'apparato muscoloscheletrico e migliora il benessere psichico.

I dati sull'obesità infantile sono preoccupanti: nel 2014 è stato stimato che nel mondo 41 milioni di bambini sotto i 5 anni sono affetti da sovrappeso e/o obesità. L'obesità infantile può portare a severe conseguenze sulla salute ed è correlata ad un aumento del rischio di essere affetti da obesità anche nell'età adulta.

Diventa dunque evidente come più precocemente si inizia a praticare attività fisica, maggiori sono i vantaggi per la salute anche nell'età adulta.

Inoltre lo svolgimento di un'attività fisica regolare in età giovanile aumenta la probabilità che si stabilizzi come abitudine e dunque che il bambino attivo diventi un adulto attivo.

L'attività sportiva è fondamentale nei bambini e negli adolescenti, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda a bambini e adolescenti di età compresa fra i 5 e i 17 anni di praticare ogni giorno almeno 60 minuti di attività aerobica, da moderata a intensa.

L'attività fisica in età giovanile, infatti, migliora il benessere psicofisico, rafforza i muscoli e le ossa, contribuisce a sviluppare un buon apparato cardiovascolare, migliora la coordinazione e le capacità motorie e permette il mantenimento di un peso sano.

I dati sull'obesità infantile infatti sono preoccupanti: nel 2014 è stato sti-



mato che nel mondo 41 milioni di bambini sotto i 5 anni sono affetti da sovrappeso e/o obesità. L'obesità infantile può portare a severe conseguenze sulla salute ed è correlata ad un aumento del rischio di essere affetti da obesità anche nell'età adulta, con una maggior probabilità di sviluppo di patologie croniche.

È noto che, così come nell'adulto, in età evolutiva la sedentarietà può indurre sovrappeso e obesità. L'attività fisica, invece, associata ad una corretta alimentazione, permette un corretto sviluppo dell'organismo ed il mantenimento di un peso corporeo adeguato. È tuttavia importante considerare che i bambini e gli adolescenti che praticano sport non hanno bisogno di alimentazioni speciali ma necessitano di una dieta bilanciata, che segua le raccomandazioni per una sana alimentazione.

Da ultimo è importante anche ricordare che l'alimentare, il nutrire (e, quindi, il cucinare) rientrano nella categoria dell'accudimento e della soddisfazione dei bisogni primari dei nostri bambini e bambine.

È fondamentale ricordarsi sempre di questo aspetto.



Il bilancio energetico

Fornire all'organismo la giusta energia attraverso l'alimentazione rappresenta il primo e fondamentale aspetto di una dieta adeguata. L'energia, infatti, è necessaria per permettere all'organismo di funzionare correttamente e nel bambino/ragazzo rende possibile la costruzione di nuovi organi e tessuti e dunque la crescita.

Per comprendere qual è la giusta energia, bisogna introdurre il concetto di "bilancio energetico".

Il bilancio energetico si può definire come la differenza tra energia assunta con l'alimentazione ed energia consumata. Il bilancio energetico è in equilibrio quando le entrate e le uscite si equivalgono.

Il bilancio energetico si può definire come la differenza tra energia assunta con l'alimentazione ed energia consumata.

Il bilancio energetico è in equilibrio quando le entrate e le uscite si equivalgono, positivo quando le entrate superano le uscite e negativo quando avviene l'inverso. È importante ricordarsi che un surplus di energia è necessario in specifiche situazioni, quali la crescita, la gravidanza e l'allattamento. Se il bilancio energetico è costantemente positivo può portare allo svilupparsi di sovrappeso e/o obesità; se negativo nel tempo può condurre alla malnutrizione.

Se l'apporto energetico è dato prevalentemente dall'alimentazione, quindi dagli alimenti e dalle bevande, il dispendio energetico ha diverse componenti:



il metabolismo basale: è il consumo energetico che permette al nostro organismo di funzionare correttamente in condizioni di riposo. Varia in funzione di diversi parametri, tra i quali età, sesso, peso, altezza e composizione corporea, ed è solitamente il componente più importante del dispendio energetico;

l'attività fisica: include attività fisica volontaria, tutto ciò che è programmato e strutturato (esempio: passeggiate, bicicletta, nuoto, pallavolo...), ed attività fisica spontanea, ovvero tutti i movimenti collegati alla vita quotidiana. Rappresenta solitamente la componente più variabile del dispendio energetico;

termogenesi indotta dagli alimenti: è l'energia che si consuma dopo i pasti, dovuta ai processi di digestione, assorbimento e metabolismo dei nutrienti;

componenti termogenetiche minori: il consumo di energia può aumentare in seguito a stimoli specifici, quali lo stress, temperature troppo basse o troppo elevate, assunzione di caffeina o di alcuni farmaci.



La piramide alimentare

La “Dieta Mediterranea” è il modello alimentare che si è dimostrato più protettivo nei confronti delle patologie cronico-degenerative come tumori e patologie cardiovascolari, ormai da tempo al vertice tra le cause di mortalità. Essa è basata sul modello agricolo-rurale sviluppatosi nel bacino del mediterraneo, e comprende non solo aspetti nutrizionali ma anche sociali e comportamentali (come la convivialità, uno stile di vita attivo, stagionalità).

La “Dieta Mediterranea” è il modello alimentare che si è dimostrato più protettivo nei confronti delle patologie cronico-degenerative come i tumori e le patologie cardiovascolari, ormai da tempo al vertice tra le cause di mortalità.

La Dieta Mediterranea è ben rappresentata dalla Piramide Alimentare, modello grafico che sintetizza la qualità e la frequenza di consumo dei diversi alimenti nel breve (giornata) e nel medio periodo (settimana).

La piramide è estendibile ai soggetti di tutte le fasce d'età, di entrambi i sessi, ed è valida per i soggetti sedentari così come per gli sportivi.

Alla base della piramide troviamo gli alimenti che dobbiamo consumare quotidianamente. Fondamentale è tra essi l'acqua, super-alimento necessario a garantire l'equilibrio idrico-salino nel nostro organismo nonché fondamentale nelle reazioni metaboliche. Si



raccomanda un introito idrico di circa 2 litri d'acqua al giorno, con un fabbisogno che cresce in funzione dell'attività fisica per una maggiore perdita di liquidi tramite la sudorazione.

Cereali, frutta e verdura occupano il primo gradino della piramide, e sono alimenti che non devono mancare in nessuno dei pasti principali.

I cereali sono fondamentali per il loro contenuto in carboidrati complessi, nutrienti con funzione energetica in grado di garantirci un'elevata sazietà: almeno il 45-60% dell'energia che introduciamo ogni giorno dovrebbe provenire da questa fonte. Anche la frutta contiene carboidrati, ma della famiglia degli zuccheri semplici (fruttosio): il consumo di questa categoria di alimenti, fondamentali per il loro contenuto in vitamine e sali minerali, dovrebbe essere limitato alle 2-3 porzioni al giorno. Via libera invece alla verdura di tutti i tipi, categoria di alimenti ricca di vitamine, minerali, fibra e acqua.

Salendo nella piramide troviamo il gruppo del latte e derivati e i grassi da condimento, alimenti di cui va fatto un consumo giornaliero ma in porzioni più limitate rispetto ai gruppi precedenti. Latte e derivati forniscono proteine di elevato valore biologico e calcio ad elevata biodisponibilità; sono da preferire quelli a contenuto ridotto di grassi come il latte parzialmente scremato e lo yogurt magro; discorso a parte per i formaggi che per le loro caratteristiche nutrizionali vengono considerati secondi piatti a tutti gli effetti. Tra i grassi da condimento, l'olio d'oliva risulta per le sue caratteristiche nutrizionali (presenza di sostanze antiossidanti, elevato contenuto in acidi monoinsaturi) il più protettivo per la salute e dovrebbe fornire la fonte principale di lipidi in una dieta bilanciata. Margarine, grassi idrogenati, burro e grassi animali occupano invece una posizione al vertice della piramide a causa della presenza in essi di acidi grassi saturi, nocivi per la salute dell'apparato cardiovascolare.

**La Dieta
Mediterranea
è ben rappresentata
dalla Piramide
Alimentare, modello
grafico che sintetizza
la qualità e la frequenza
di consumo
dei diversi alimenti nel
breve (giornata) e
nel medio periodo
(settimana).**

Il gradino successivo è occupato dai secondi piatti, alimenti che forniscono principalmente proteine. Questa classe di nutrienti, contrariamente all'opinione comune, dovrebbe fornire solo una ridotta percentuale dell'energia quotidiana, corrispondente circa al 15%. Nella popolazione adulta infatti è raccomandata un'assunzione di 0,9 g di proteine per kg di peso corporeo e nello sportivo questa quantità non dovrebbe superare il 1,5 g per kg. La frequenza di consumo degli alimenti appartenenti a questo gruppo è varia: il pesce, grazie alla presenza di acidi grassi essenziali della serie Omega, e i legumi, privi di colesterolo ma ricchi di fibra, possono essere consumati più di due volte la settimana ciascuno; la frequenza scende con la carne, in particolare quella rossa, per il contenuto in grassi saturi e ulteriormente le uova, ricchissime di colesterolo, il cui consumo massimo dovrebbe essere di due porzioni la settimana. Insaccati e formaggi occupano il gradino più alto tra i secondi piatti: la concentrazione di sodio, colesterolo ed energia li rende tra i secondi da consumare con più moderazione (una volta la settimana).

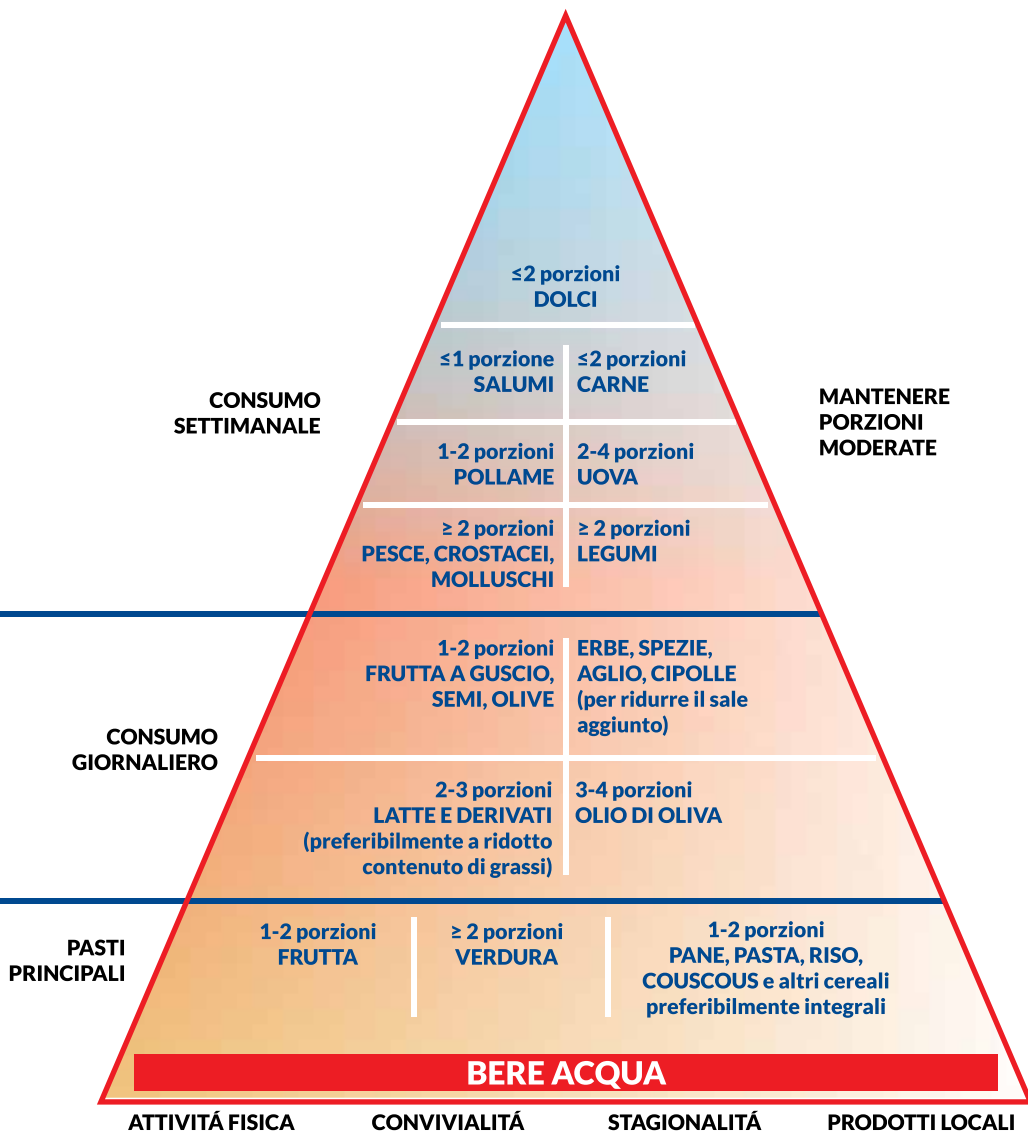
L'apice della piramide è occupato dai grassi citati in precedenza e dai dolci, ricchi in zuccheri semplici e lipidi (prevalentemente saturi), pertanto molto calorici: di essi va fatto un consumo limitato, non più di 1-2 porzioni a settimana.





PIRAMIDE ALIMENTARE

per la popolazione adulta (18-65 anni)



L'alimentazione del giovane atleta

La dieta del giovane atleta deve essere completa, bilanciata e adatta alle esigenze nutrizionali del soggetto in crescita.

Rispetto all'adulto, a parità di peso, il fabbisogno energetico risulta aumentato per la sintesi di nuovi tessuti, così come aumenta la necessità di proteine: passiamo da 1 g per kg di peso corporeo nella fascia d'età 1-3 anni a 0,93 g per kg nel maschio di 15-17 anni (0,9 g per kg nelle femmine). Particolarmente importante per i giovani è l'assunzione di vitamine e sali minerali: tra gli altri possiamo citare il calcio e il fosforo, elemento necessario ad un'adeguata formazione dell'osso, che ha un picco massimo di fabbisogno nella fascia tra gli 11 e i 17 anni.

La giornata alimentare dello sportivo dovrebbe cominciare con una colazione ricca di energia (almeno il 20% del totale giornaliero), che fornisca sia proteine che carboidrati. Entrambi questi nutrienti sono fondamentali dopo il digiuno notturno.

La giornata alimentare dello sportivo dovrebbe cominciare con una colazione ricca di energia (almeno il 20% del totale giornaliero), che fornisca sia proteine che carboidrati. Entrambi questi nutrienti sono fondamentali dopo il digiuno notturno, per evitare ulteriori deplezioni delle riserve di glicogeno epatico ed evitare di iniziare la giornata con il "serbatoio" vuoto. Si a latte o yogurt, possibilmente a ridotto contenuto di grassi, e a cereali, fette biscottate, biscotti secchi, eventualmente accompagnati da un frutto o una spremuta.



I pasti principali devono fornire tutti i nutrienti necessari. A pranzo, in particolare, non devono mancare i carboidrati complessi (cereali e loro derivati: pasta, riso, pane), in grado di fornire un buon quantitativo di energia a lento rilascio utile durante la pratica sportiva; accompagnando il primo piatto a un sugo di verdure o a una fonte di proteine, così da ottenere un piatto unico, il senso di sazietà potrà essere ulteriormente aumentato.

Nel pasto serale non dovranno mancare i secondi piatti, necessari per assicurare il turnover proteico a livello del muscolo, né i carboidrati, che andranno a ripristinare le scorte di glicogeno muscolare consumate nel corso dell'allenamento.

In entrambi i pasti è necessario una fonte di lipidi che, soprattutto con allenamenti di breve durata ma bassa intensità, sono utilizzati come fonte di energia.

Oltre allo spuntino mattutino, importante per evitare cali di energia, non dovrà mancare una merenda da consumare circa un'ora prima dell'allenamento pomeridiano; anche qui i carboidrati complessi la fanno da padrone. Se l'allenamento si svolge nelle prime ore pomeridiane, sarà opportuno inserire uno spuntino dopo l'attività a base di carboidrati e proteine (che possono provenire da yogurt, affettato o formaggi leggeri) così da iniziare a ripristinare le scorte e allo stesso tempo evitare ai ragazzi di arrivare troppo affamati alla cena.

Spuntini e preparazioni troppo elaborati o ricchi in grassi vanno evitati prima dell'attività fisica: fritti, dolci, merendine richiedono una digestione più complessa e di conseguenza inficeranno la prestazione del giovane atleta. È importante che i ragazzi raggiungano un buono stato di nutrizione, soprattutto nel momento della competizione così da avere energia e nutrienti a disposizione per poterla affrontare al meglio sia dal punto di vista fisico che da quello mentale.

Sul sito www.sportsigrazie.it è possibile trovare alcune schede che rappresentano degli esempi pratici di alimentazione per i giovani sportivi.

Conclusioni

È soprattutto durante l'età dello sviluppo che l'attività sportiva offre al bambino e all'adolescente l'opportunità di partecipare ad attività caratterizzate da livelli elevati di strutturazione e di progettualità. Tali aspetti si configurano come importanti fattori di promozione del benessere e di protezione dal rischio in molti contesti, compreso quello sportivo.

Si richiama il ruolo cruciale svolto dall'attività sportiva nell'indirizzare bambini e ragazzi verso pratiche e stili di vita salutari che possano rendere migliori le loro abilità per la vita e favorire il loro benessere.

Obiettivo dei programmi di educazione è quello di sviluppare e mantenere un livello elevato di desiderio di partecipazione allo sport. Vista l'importanza della motivazione sportiva, nella scelta di praticare uno sport e di impegnarsi nel portarlo avanti, è necessario, da un lato, avvicinare fin dalle più tenere età i bambini in maniera sana e consapevole allo sport, portandoli a riflettere sui benefici di una pratica regolare e giusta, come fonte di un maggiore arricchimento personale e del proprio mondo sociale.

Dall'altro è necessario prevenirne l'abbandono lavorando efficacemente sui processi motivazionali connessi alla pratica sportiva ed impostando le attività e la pratica educativa sulla base di tali bisogni. Si richiama così, ancora una volta, il ruolo cruciale svolto dall'attività sportiva nell'indirizzare bambini e ragazzi verso pratiche e stili di vita salutari che possano rendere migliore la qualità della loro vita e favorire il loro benessere.



Affinché un'efficace educazione alla salute possa realizzarsi e trasformarsi in un reale mezzo di prevenzione, così come proposto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, è necessario che le diverse realtà territoriali che si occupano di minori (scolastica, sanitaria, sportiva, ricreativa) entrino in contatto e collaborino attraverso il riconoscimento delle loro singole specificità e dei loro singoli linguaggi.

Il nostro vademecum sportivo

1. Lo sport è salute.
2. Lo sport migliora lo sviluppo delle “abilità di vita”.
3. Lo sport è socializzazione e condivisione di valori.
4. Ogni bambino ha le proprie inclinazioni e i suoi desideri: rispettiamo!
5. Ad ogni età serve la giusta proposta sportiva.
6. Ricordiamoci della dimensione del gioco.
7. Investiamo il nostro tempo per l'attività sportiva dei figli: i risultati sportivi (e non) arriveranno!
8. Cerchiamo allenatori competenti e preparati.
9. Creiamo sempre una solida relazione educativa.
10. La “dieta” del giovane atleta deve essere completa, bilanciata e adatta.

E infine ...

Diamo per primi il nostro “buon esempio” sugli spalti!

Bibliografia

Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2014 - *I numeri dello Sport 2014*.
Centro Studi e Osservatori Statistici per lo Sport.

Bandura A. (2000). *Sviluppo sociale e cognitivo secondo una prospettiva agentic*.
In G.V. Caprara, A. Fonzi (a cura di), *L'età sospesa*, Giunti, Firenze, 27-58.

Berti A.E., Bombi A.S., (2008). *Corso di psicologia dello sviluppo*.
Il Mulino, Bologna.

Bonino S. (a cura di, 2000). *Relazioni tra i pari e benessere psicosociale in
adolescenza*, *Età Evolutiva*, 65, 71-111.

Bonino S. (2001). *I nodi teorici attuali*. In Fonzi A., *Manuale di Psicologia dello
Sviluppo*. Giunti, Firenze, 43-79.

Cei A. (1998). *Psicologia dello sport*. Il Mulino, Bologna.

Ciairano S., Guicciardi M. (2007). *Attività motorie e sportive nel ciclo di vita*.
Simposio. XXI Congresso Nazionale AIP Sezione Psicologia dello Sviluppo,
Bergamo 20-22 Settembre 2007.

Ciairano S., Gemelli F., Molinengo G., Musella G., Rabaglietti E., Roggero A.
(2007). *Sport, stress, self-efficacy and aggression towards peers: unravelling the role
of the coach*, in *Cognition, Brain and Behaviour*, 11, 175-194.

Ciairano S. (a cura di, 2008). *Le attività motorie e sportive nello sviluppo degli
adolescenti*. Bari, Laterza.

Dovey SM., Reeder AI., Chalmers DJ. (1998). *Continuity and change in sporting
and leisure time physical activities during adolescence*, in *British Journal of Sports
Medicine*; 32(1), 53-57.

Duda J.L., Nicholls J.C., (1992). *Dimension of Achievement Motivation in
Schoolwork and Sport*, in *Journal of Educational Psychology*, 84, 3, 99.209-9.

Giovannini D., Savoia L. (2002). *Psicologia dello sport*, Carocci, Roma.



Rabaglietti E., Musella G., Gemelli F., Ciairano S., Miroglio T. (2008). *La salute in movimento: le abilità e le abitudini motorie dei bambini*. *Psicologia della Salute*, 3, 9-26.

Rabaglietti E., Roggero A., Begotti T., Borca G., Ciairano S. (2012). *Family Functioning's Contributions to Values and Group Participation in Italian Late Adolescents: A Longitudinal Study*, *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, special Issue, 40:1, 37-48 doi: 10.1080/10852352.2012.633066

Racioppi F., Dora C., Krech R., Von Ehrenstein O. (2002). *A physically active life trough everyday transport. With a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Reilly J.J., Mcdowell Z.C. (2003). *Physical activity interventions in the prevention and treatment of paediatric obesity: systematic review and critical appraisal*, *Proceedings of the Nutrition Society*, 62, 611-619.

Roggero A., Rabaglietti E., Ciairano S. (2008a). *Gli adolescenti ed il ruolo della partecipazione a diversi tipi di attività nello sviluppo*. In S. Ciairano (a cura di), *Le attività motorie e sportive nello sviluppo degli adolescenti*. Bari, Laterza, 3-17.

Roggero A., Rabaglietti E., Ciairano S. (2008b). *Una fotografia delle attività svolte dagli adolescenti italiani nel tempo libero*. In S. Ciairano (a cura di), *Le attività motorie e sportive nello sviluppo degli adolescenti*. Bari, Laterza, 19-31.

Roggero A., Molinengo G.; Rabaglietti E.; Ciairano S.; Gemelli F., Musella G., Olmi C., (2009). *Attività motoria e sportiva in adolescenza, benessere psicosociale e comportamenti a rischio*, *Età Evolutiva*, 92, 18-29.

Saris W.H. Et Al. (2003). *How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of IASO 1st Stock Conference and consensus statement*, *Obesity Reviews*, 4 (2), 101-114

Schmidt R.A., Wrisberg C. (2000). *Apprendimento Motorio e Prestazione*. Roma: Società Stampa Sportiva.

Tassi F. (1993). *Scegli il tuo sport*, Sansoni, Firenze.

Wareham N.J. Et Al. (2005). *Physical activity and obesity prevention: a review of the current evidence*, *Proceedings of the Nutrition Society*, 64, 229-247.

Weiss M.R., Chaumont N. (1992), *Motivational Orientations in Sport*, in T.H. Horn (a cura di), *Advances in Sport Psychology*, Champaign, Ill., Human Kinetics.

Who (2006). *Child Growth Standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age*, Methods and development, Geneva, WHO, (consultazione on-line, novembre 2011).

Who (2006). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, Geneva, (consultazione on-line, novembre 2011).

Zucchetti G., Ciairano S., Roggero A., Rabaglietti E., Marzari A. (2012). *La motivazione intrinseca allo sport in giovani atlete preadolescenti: uno studio esplorativo sui correlati Psicologici e Socio-Relazionali*. Movimento, 28, 5-13.

Sport Rage https://sportandrecreation.nsw.gov.au/sites/default/files/tips_parents_c.pdf

Larn (2014). *Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti di energia per la popolazione italiana*, IV revisione.

Inran (2003). *Linee guida per una sana alimentazione italiana*, revisione.

Who (2016). *Consideration of the evidence on childhood obesity for the Commission on Ending Childhood. Obesity: report of the ad hoc working group on science and evidence for ending childhood obesity*, Geneva, Switzerland.

Who (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health 5-17 years old*.

McArdle W.D (2001). *Alimentazione nello sport*, Casa Editrice Ambrosiana.

Vitiello V. et al. Ann.Ig. (2016). *The New Modern Mediterranean Diet Italian Pyramid*; 28:179-186.

Bach-Faig A. et al. (2011). *Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates*. Public Health Nutrition; 14 (12A), 2274-2284.

Commissione per la Vigilanza ed il controllo sul Doping e per la tutela della salute nelle attività sportive del Ministero della Salute e Dipartimento del Farmaco dell'Istituto Superiore di Sanità Roma (2011). *L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva*.

SPORT? **Sì grazie!**

Testi:

Emanuela Rabaglietti

Dipartimento di Psicologia - Università di Torino

Antonella Roggero

Dipartimento di Psicologia - Università di Torino

Ettore Corradi

Direttore S.C. Dietetica e Nutrizione Clinica

Grande Ospedale Metropolitano di Niguarda

Silvia Fortunato

Ufficio Comunicazione - Consorzio Vero Volley

Dario Keller

Ufficio Comunicazione - Consorzio Vero Volley

Coordinamento e revisione: a cura del Consorzio Vero Volley

Stampa: Pixartprinting

Copyright 2016 - Consorzio Vero Volley
Via G.B. Stucchi c/o Palazzetto dello Sport
20900 Monza (MB)
www.verovolley.com
www.sportsgrazie.it

Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta, tradotta e adattata con alcun mezzo (compresi i microfilm, le copie fotostatiche e le memorizzazioni elettroniche) senza un'autorizzazione scritta da parte del Consorzio Vero Volley.

Per saperne di più...

www.sportsgrazie.it

dove troverai anche una sezione
con le risposte alle tue domande.

PARTNER



ASSOLOMBARDA
Confindustria Milano Monza e Brianza



LOMBARDA MOTORI
MONZA - Via Tiepolo, 20g - Viale Scittà - MONZA - Via Buonarroti 12B - MILANO - Via Rizzoli



CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI
MONZA**