

SPORT?

Sì, grazie!

II Edizione

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



VEROVOLLEY
DRIVEN BY VALUES



Sport? Sì, grazie!

Cari Genitori,

con questo libretto realizzato con passione vogliamo offrirvi l'opportunità di riflettere sull'importanza che l'attività motoria e sportiva ha 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 volume 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

Una definizione e qualche numero

Per parlare di sport è importante darne prima una definizione precisa: *“Qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli”.*

Ecco qualche dato aggiornato al 2019, solo per quanto riguarda l'Italia: 4.703.000 atleti tesserati riconosciuti dal Coni, un milione in più rispetto al 2003, 200.000 in più rispetto al 2014, 936.018 operatori sportivi, 63.517 società sportive suddivise in 45 federazioni sportive nazionali.

SPORT FEDERALE IN ITALIA

4.703.000 atleti tesserati

936.018 operatori sportivi

63.517 società

45 federazioni nazionali

327.031 tesserati Fipav

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.

La FIGC (Federazione Italiana Giuoco Calcio) è la prima per numero di tesserati (1.056.824), mentre la terza è la Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV) con 327.031 tesserati.

Gli under 30 tra gli atleti tesserati sono il 90%, mentre, considerando solo la compo-

SPORT ASSOCIAZIONISTICO

7.067.672 atleti tesserati

480.000 operatori sportivi

15 enti di promozione sportiva



nente femminile, che rappresenta la maggioranza dei tesserati, oltre il 50% ha meno di 15 anni. La percentuale degli atleti tesserati sulla popolazione italiana è del 9,6% e la Lombardia è la regione col più alto numero assoluto sia di atleti che di società sportive.

Nel 2017 sono state stimate in oltre 20 milioni le persone di tre anni e più che hanno dichiarato di praticare uno o più sport con continuità (24,4% della popolazione totale) o saltuariamente (9,8%). L'incidenza dei praticanti sulla popolazione di 3 anni e più è pari al 34,3%.

Tra gli uomini il 29,5% pratica sport con continuità e l'11,7% saltuariamente. Per le donne le percentuali sono più basse, rispettivamente 19,6% e 8,1%. La pratica sportiva continuativa cresce nel tempo per entrambi i generi e in tutte le età: dal 15,9% del 1995 al 22,4% nel 2010 fino al 24,5% nel 2015.

La pratica dello sport è massima tra i ragazzi di 11-14 anni (70,3%, di cui 61% in modo continuativo e 9,3% in modo saltuario) e tende a decrescere con l'età.

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 da tempo anche l'**Unione Europea**.



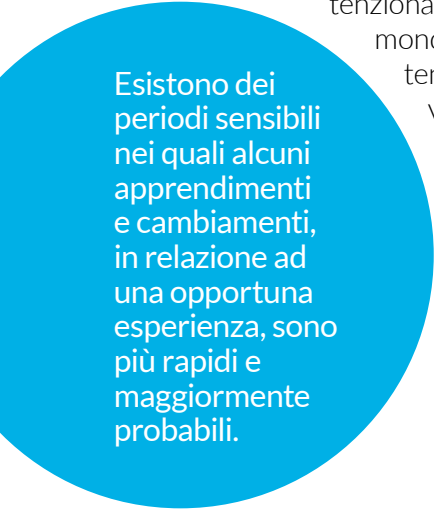
Lo sport e l'età evolutiva

Il primo contatto con lo sport si ha nell'età evolutiva (dai 3 ai 18 anni), quella fase della vita in cui avvengono la maggior parte delle conquiste, degli apprendimenti e delle modifiche da un punto di vista fisico e 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. 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 provengono dall'ambiente esterno mostrando competenze precoci. Tenendo presenti queste importanti e recenti considerazioni scientifiche, che 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 porre l'attenzione sui benefici dell'attività motoria e sportiva, in particolare nell'**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, in relazione ad una opportuna esperienza, sono più rapidi e maggiormente probabili.



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



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.

Lo sport, da un punto di vista sociologico, può essere definito come **“un modello di relazione e campo simbolico dell'agire”**, in cui i ragazzi e le ragazze hanno l'opportunità di sperimentarsi e *“correre dei rischi”*.

Se da un lato la percezione del pericolo determina paura, il rischio sviluppa avventura, strategia e coraggio: affrontare una partita o una competizione sportiva, essendo o ritenendo di essere in grado di giocare, significa entrare nell'esperienza di una competizione agonistica, divertente e avvincente, per la tensione positiva di una meta da raggiungere.

In questo senso è necessario superare il dualismo vittoria/sconfitta e rivalutare il concetto di competizione (dal latino cum-petere: dirigersi insieme, convergere) come una condivisione, un accordo tra i soggetti che intendono confrontarsi tra loro in una sfida basata su regole definite. La competizione deve essere considerata un'importantissima risorsa educativa.

La condizione privilegiata descritta, come dimostrano molti e recenti studi scientifici, determina numerosi benefici tanto in termini fisici quanto psicologici.

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”).

Ecco i principali benefici connessi con la pratica sportiva rispetto a diverse tematiche:

L'obesità

L'Italia è tra i paesi europei con i valori più elevati di eccesso ponderale nella popolazione in età scolare con una percentuale di **bambini in sovrappeso del 20,4% e di bambini obesi del 9,4%**, compresi i gravemente obesi (che rappresentano il 2,4% della popolazione). Recenti studi hanno dimostrato che un'ora di attività motoria al giorno riduce sensibilmente il rischio di obesità ma che solo chi svolge almeno 6 ore di attività sportiva alla settimana a 11 anni vede ridursi praticamente a zero il rischio di prendere peso in modo eccessivo alla soglia dei 14 anni.

La qualità del sonno

Recenti studi scientifici hanno dimostrato che **fare sport in modo regolare incide positivamente su tre parametri**: un addormentamento precoce, una maggiore durata del riposo e una ridotta frequenza dei risvegli.

La percezione di sé e senso di efficacia personale

L'autoefficacia, o efficacia personale, è il senso di "*essere capace di*", di avere le abilità tecniche per svolgere con successo un determinato compito che si può avvertire come problematico. In pratica, **dare al bambino la possibilità di sviluppare le competenze ed abilità sportive, lo aiuta a sviluppare il suo senso di efficacia e migliorare la percezione di sé.**

Le emozioni

Le emozioni create dal gioco nel momento dell'apprendimento sportivo, della competizione e dello stare insieme con i pari, rappresentano per il bambino un'opportunità per imparare a riconoscere e gestire le emozioni stesse. **La gestione delle emozioni facilita il modo con il quale l'adolescente è in grado di adattarsi alla realtà** e di far fronte a tutte le sfide che la vita gli pone davanti quotidianamente. In ambito sportivo, un atleta "*emotivamente intelligente*" è in grado non solo di scoprire come le emozioni personali influenzano la sua prestazione, ma anche di identificare i pensieri e le emozioni disfunzionali, modulandoli a proprio beneficio.



Le competenze sociali

L'attività sportiva migliora la capacità di instaurare relazioni sociali adattive e positive, di risolvere conflitti, di adattarsi, di instaurare rapporti interpersonali soddisfacenti e di rispettare le regole. La regola all'interno di un gioco sportivo è ciò che permette all'adolescente di "governare" con sicurezza il gioco stesso e di poterlo riproporre con regolarità e soddisfazione. Le regole dello sport e del suo ambiente permettono, quindi, agli adolescenti di imparare a vivere all'interno di un contesto normato e positivo, che ritroveranno poi nella società civile. Nell'ambito di una relazione sociale di un gruppo di pari, come la squadra, i valori devono essere condivisi ed esplicitati da parte della società sportiva. Questa condivisione protegge dai comportamenti a rischio: sono infatti i valori attinti dalla cultura di un popolo che permettono la comprensione del mondo e orientano il nostro agire sociale.

La capacità di iniziativa

Per capacità di iniziativa si intende l'abilità di essere in grado di orientare attenzione e sforzi verso un obiettivo, spesso vissuto come una sfida. L'esperienza sportiva offre l'opportunità di allenare, in un contesto scelto dall'atleta stesso, questa importante abilità. La motivazione, il rapporto con l'ambiente e un arco temporale definito sono tre condizioni che, tra le altre, contribuiscono maggiormente allo sviluppo della capacità di iniziativa.



Lo sport, i giovani e gli “adulti significativi”

Il genitore

Adeguare lo stile educativo a seconda delle diverse fasi di crescita dei propri figli, significa anche sapersi impegnare ed investire il tempo nell'affiancare e sostenere i ragazzi nelle loro attività, in una relazione vincente con la società sportiva.

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

Mentre in adolescenza questa scelta diventa sempre più personale, quando si è bambini sono proprio i genitori, nella maggior parte dei casi, a scegliere i contesti privilegiati di sviluppo dei propri figli, anche se, in generale, si dovrebbe sempre cercare di rispettare ed assecondare i desideri dei bambini stessi.

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

Infatti, 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 responsività o sostegno dall'altro (ossia la capacità geni-



toriale 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:

- **Autorevole, caratterizzato da alto sostegno e alto controllo**
- **Autoritario, dal basso sostegno e alto controllo**
- **Supportivo, contraddistinto da alto sostegno e basso controllo**
- **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 i giovani 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 attività, in una relazione vincente con la società sportiva.

Perché si strutturi una buona esperienza, è inoltre fondamentale che si sviluppi una relazione proficua tra la società e i genitori stessi.

E' dunque importante che le organizzazioni sportive coinvolgano i genitori in percorsi formativi sui diversi elementi che caratterizzano l'ambito sportivo giovanile:

- **Curricula sportivi in cui i loro bambini saranno coinvolti**
- **Consapevolezza legata al ruolo genitoriale, al modello che rappresentano per i loro figli e all'esempio che devono fornire loro**
- **La conoscenza degli obiettivi e dei bisogni adeguati alle varie fasce di età dei giovani atleti**

Nella pratica, la società sportiva che vorrà garantire una relazione ottimale con i genitori, potrà agire da un lato sulle modalità secondo cui vengono gestiti il flusso delle informazioni (canali social, gruppi whatsapp, etc...) e la partecipazione attiva dei genitori alla vita della società (questionari per genitori, focus group) e dall'altro elaborando strategie di accoglienza nei confronti delle famiglie (figura del Responsabile atleti e genitori) e di implementazione del senso di appartenenza (eventi dedicati, gruppi di confronto, etc...).





L'allenatore

L'allenatore svolge 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, però, 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.

Attraverso il suo stile, che si deve ispirare nei comportamenti ai valori della società sportiva (in cui gli atleti, e in particolare gli adolescenti, si potranno riconoscere), influenza l'agire in termini di prestazione tecnica e motivazione, di cui l'allenatore non è solo promotore ma anche “*cassa di risonanza*” rispetto all'atleta e ai suoi compagni o compagne di squadra.

Gli allievi che si sentiranno parte attiva del loro processo di apprendimento tenderanno a riconoscere positivamente la relazione con l'allenatore e, conseguentemente, a preservarla.

Come può un allenatore costruire una relazione positiva con i suoi atleti?

- **Dando feedback positivi**
- **Con un comportamento democratico che mira al miglioramento della prestazione puntando sull'allenamento e che coinvolga il gruppo nella definizione delle sue regole**
- **Fornendo istruzioni corrette ed “equilibrate” sulle abilità, sulle**

Gli allenatori sportivi 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 sulla ricerca della vittoria.

tecniche e sulle strategie tattiche

- **Chiarendo i ruoli all'interno della squadra**
- **Organizzando con precisione le attività dei ragazzi**
- **Favorendo le relazioni sociali tra gli atleti**
- **Utilizzando una comunicazione verbale e non adeguata all'età**

L'insieme di questi comportamenti, anche definiti come "*stile educativo*" dell'allenatore, sarà in grado di aumentare il gradimento riguardante l'attività sportiva e, di conseguenza, di proteggere l'atleta dall'abbandono sportivo, ma anche di influenzare positivamente le percezioni di autoefficacia del ragazzo.

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 sulla ricerca della vittoria.

Essi necessitano di una solida preparazione, che li metta in grado di trasferire adeguatamente le proprie competenze tecniche ed educative. Risulta evidente come tale preparazione debba essere quotidianamente coltivata, attraverso un aggiornamento costante e di qualità.

Questo aspetto è una delle **responsabilità sociali** della società sportiva.





La società sportiva

Considerato quanto detto fino ad ora, risulta facile comprendere quanto la società sportiva abbia una grandissima responsabilità sociale, in quanto veicolo privilegiato di trasmissione, ai bambini e alle bambine, di tutte le valenze positive sull'età dello sviluppo attribuite alla pratica sportiva.

Ogni società sportiva ha il compito di definire ed esplicitare una **mission** e dei **valori**, nei quali genitori, atleti e dirigenti si possano ben riconoscere. Questi valori devono essere comunicati in modo chiaro ma soprattutto costituire la base dello stile educativo degli allenatori.

A titolo di esempio riportiamo la mission del Consorzio Vero Volley (www.verovolley.com) e un estratto del suo **progetto educativo**.

Mission

“Educare gli atleti tutti e i principali portatori di interesse verso un concetto di sport “vero”, orientato al futuro, da raggiungere attraverso obiettivi sfidanti e sostenibili, pratiche innovative e forti valori etici”.

Progetto educativo

“La palestra diventa il luogo dove si trasmettono i valori che aiutano una crescita ricca e rispettosa verso gli altri, dove è facile insegnare il rispetto delle regole, la dedizione, la lealtà, la sincerità nei rapporti; il luogo dove poter stare bene con gli altri in ogni occasione sportiva, dove poter sperimentare le proprie capacità motorie e dove applicarsi insieme per un obiettivo, nutrendo un sano agonismo”.

La società sportiva si deve preoccupare, successivamente, di verificare che la propria mission e i propri valori siano compresi e condivisi dai propri affiliati, monitora il loro stato di soddisfazione attraverso questionari, colloqui, focus group... e deve dimostrarsi aperta ed accogliente verso le loro richieste. È, infatti, solo attraverso un perfetto allineamento tra ciò che afferma e ciò che realmente mette in atto che risulterà credibile agli occhi dei suoi stakeholders.

La buona società sportiva deve infine prendersi cura della formazione e dell'aggiornamento di allenatori e dirigenti, attraverso percorsi specifici, tanto di natura tecnica, quanto di stampo psico-educativo. Solo un'adeguata formazione dei propri collaboratori garantisce di creare un'ambiente sportivo sano, competente e sicuro e costituisce un imprescindibile fattore protettivo nei confronti del fenomeno dell'abuso in ambito sportivo.

A questo proposito invitiamo a leggere gli opuscoli *"Change the game"*, manuali informativi redatti allo scopo di educare allenatori, dirigenti e genitori alla consapevolezza contro gli abusi sessuali nello sport.

Dal sito www.changethegame.it è possibile consultare e scaricare i file pdf di diverse guide sul tema.

La buona società sportiva deve prendersi cura della formazione e dell'aggiornamento di allenatori e dirigenti attraverso percorsi specifici, tanto di natura tecnica, quanto di stampo psico-educativo.



La rete educativa

Da quanto esposto nelle pagine precedenti risulta evidente come i bambini e gli adolescenti siano affiancati nel loro percorso di sviluppo da diverse figure adulte, con le quali stabiliscono relazioni intense e che possono costituire per loro degli importanti modelli di riferimento.

È proprio grazie a questi adulti significativi, che gli atleti hanno la possibilità di crescere e di apprendere le abilità di vita per affrontare in modo efficace le sfide dello sviluppo.

Si tratta di relazioni educative e formative diverse che, insieme, possono svolgere un ruolo fondamentale nel fornire aiuto per lo sviluppo delle relazioni interpersonali.

Affinché si possano realizzare delle sinergie efficaci tra le diverse figure di riferimento e al fine di far interagire tra loro i diversi contesti educativi, è fondamentale che si costruisca una rete anche tra famiglia e società sportiva.

Tale rete educativa, che mira al benessere psico-sociale dei bambini e dei ragazzi, si basa su due presupposti fondamentali: la conoscenza e la condivisione reciproca dei principi e degli obiettivi educativi e l'assunzione di responsabilità da parte di tutti gli attori coinvolti, ciascuno nel rispetto del proprio ruolo specifico.

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.

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.

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.

I dati sull'obesità infantile sono preoccupanti: è stato stimato che il 9% dei bambini in età scolare sono obesi e il 20% sovrappeso. L'obesità infantile può portare a severe conseguenze sulla salute ed è correlata al rischio di essere affetti da obesità anche nell'età adulta.

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 corretto.

I dati sull'obesità infantile, inoltre, sono preoccupanti: si stima che il 9% dei bambini in età scolare sia obeso e il 20% sovrappeso. 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 sottolineare 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, anche 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.

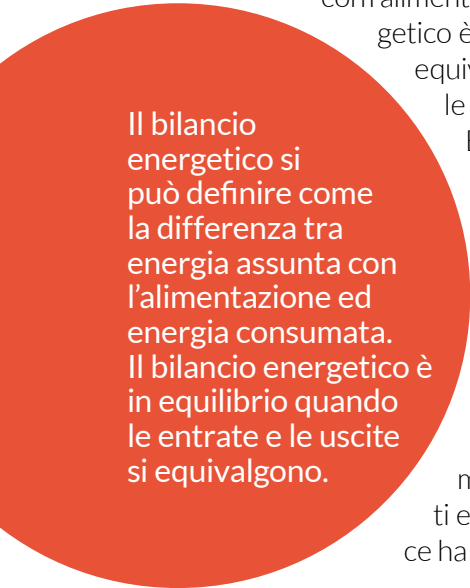
Per comprendere qual è la giusta energia, bisogna introdurre il concetto di "*bilancio energetico*".

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, 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, invece ha diverse componenti:



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 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, etc...), e attività fisica spontanea, ovvero tutti i movimenti collegati alla vita quotidiana. Rappresenta solitamente la componente più variabile del dispendio energetico
- La 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 per le quali 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 rispetto alle patologie cronico-degenerative come i tumori e le patologie cardiovascolari, 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 applicabile 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.

Un corretto e bilanciato regime alimentare è ben rappresentato dalla Piramide Alimentare, modello grafico che sintetizza la qualità e la frequenza di consumo dei diversi alimenti nel breve e nel medio periodo.

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 l'assunzione di 1 grammo di proteine per kg di peso corporeo.

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).

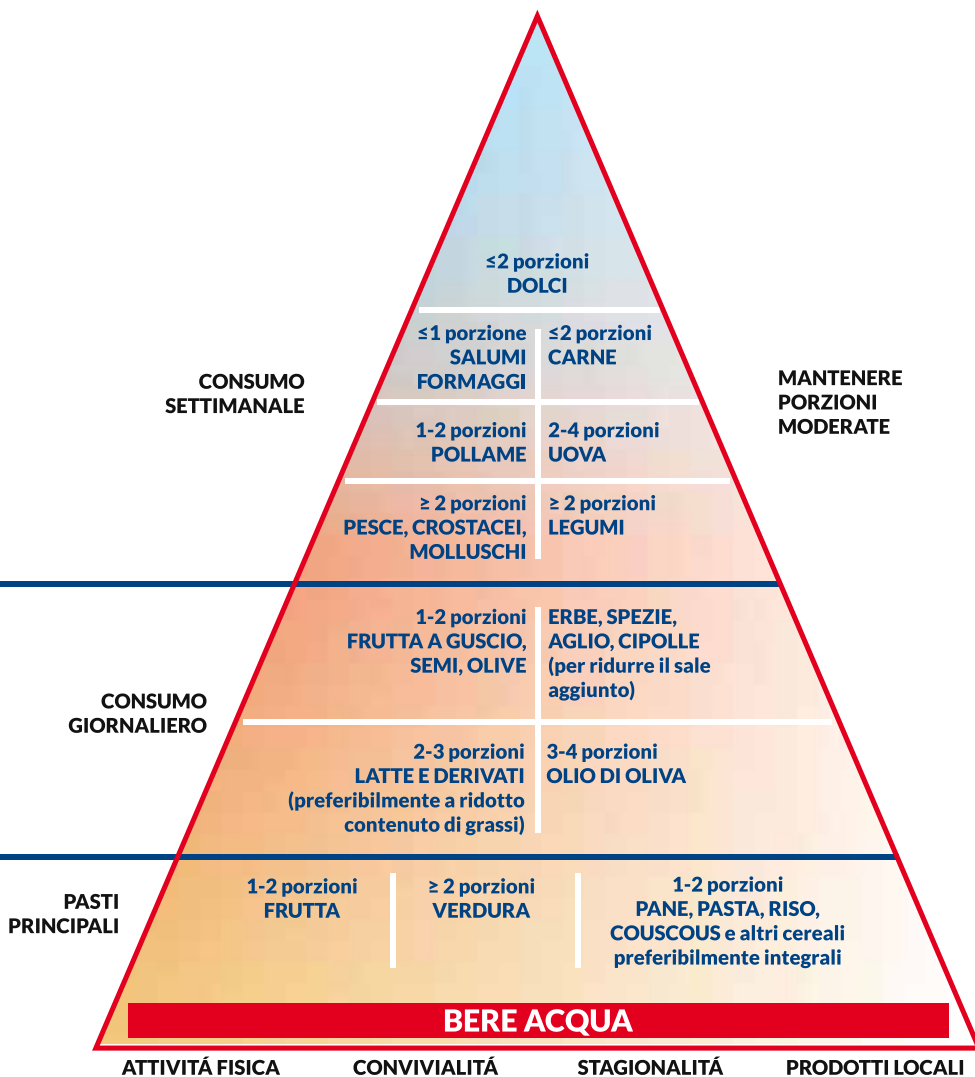
L'apice della piramide è occupato dai grassi citati in precedenza e dai dolci, ricchi in zuccheri semplici e lipidi (prevalentemente saturi), pertanto molto calorici: di essi va fatto un consumo limitato, non più di 1-2 porzioni a settimana.





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.

Particolarmente importante per i giovani è l'assunzione di vitamine e sali minerali: tra gli altri possiamo citare il calcio e il fosforo, elementi necessari 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. Questi sono entrambi nutrienti 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. Questi sono entrambi nutrienti 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 necessaria 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 e 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 affrontare gli impegni al meglio sia dal punto di vista fisico che da quello mentale.

Sul sito www.verovolley.com, nella sezione dedicata a **Sport? Sì, grazie!**, è possibile trovare anche alcune schede che rappresentano degli esempi pratici di alimentazione per i giovani sportivi.

Conclusioni

La pratica sportiva, in particolar modo durante l'età evolutiva, offre all'atleta l'opportunità di **interagire in modo costante con figure adulte, che sono al tempo stesso modelli di comportamento e riferimenti per le necessità connesse alle sfide dello sviluppo.**

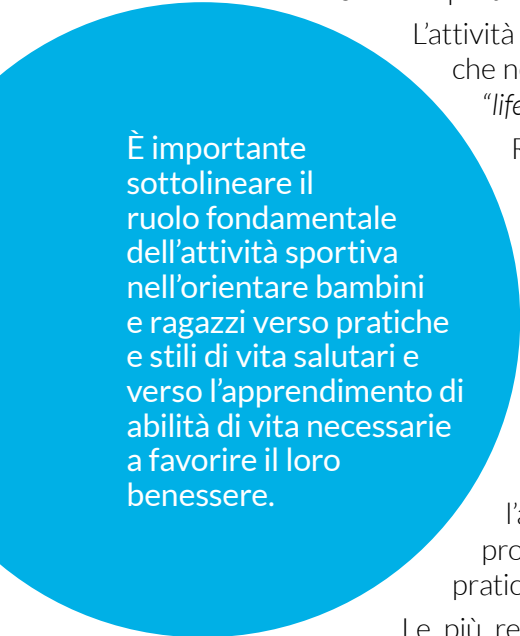
Tali relazioni, inserite in un contesto organizzato e normato come quello sportivo, si configurano come importanti fattori di promozione del benessere e di protezione dai comportamenti a rischio.

L'attività sportiva in ultima analisi migliora quelle che nei paesi anglosassoni vengono chiamate *"life skills"*, ovvero le abilità di vita.

Risulta importante dunque sviluppare e mantenere un livello elevato di desiderio di partecipazione allo sport.

Vista l'importanza della motivazione nella scelta di praticare uno sport e di impegnarsi nel portarlo avanti, è necessario, da un lato, avvicinare fin dalla più tenera età i bambini in maniera sana e consapevole alla pratica sportiva, dall'altro è necessario prevenire l'abbandono lavorando efficacemente sui processi motivazionali connessi alla stessa pratica sportiva.

Le più recenti ricerche scientifiche identificano nella capacità di iniziativa, e nelle competenze sociali



È importante sottolineare il ruolo fondamentale dell'attività sportiva nell'orientare bambini e ragazzi verso pratiche e stili di vita salutari e verso l'apprendimento di abilità di vita necessarie a favorire il loro benessere.



in genere, le qualità chiave per poter attuare uno sviluppo positivo all'interno della società occidentale. Tale capacità deve emergere, almeno parzialmente, dalle esperienze quotidiane degli adolescenti, dalle loro passioni e dal loro successo durante la vita: **è infatti attraverso la percezione di un apprendimento e miglioramento costante che l'adolescente prova piacere e gratificazione nella pratica sportiva**, mantenendo in questo modo alti i propri livelli di motivazione e di percezione di sé.

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 specifici linguaggi, per il bene dei nostri bambini.



Bibliografia

- 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.
- Farnè R. (2010). *Sport e infanzia: un'esperienza formativa tra gioco e impegno*, Franco Angeli, Milano.
- 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 through 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.
- Rossi B. (2020). *Il supporto indispensabile: psicopedagogia e neuroscienze in aiuto dello sport giovanile*. Perugia, Calzetti Mariucci.
- Russo G. (2013). *Questioni di Ben-Essere: pratiche emergenti di cultura, sport, consumi*. Milano, Franco Angeli.
- 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., Chaumonton 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
- Change The Game, *Educare alla consapevolezza contro gli abusi sessuali nello Sport*, www.changethegame.it





SPORT? **Sì grazie!**

II Edizione

Coordinamento e revisione

Consorzio Vero Volley

www.verovolley.com



Copyright 2022

PARTNER



SanPatrignano

