



SPORT E GIOVANI: **Parole ed Immagini**

(Ricerca condotta nel 2006 su degli studenti delle scuole medie inferiori di Trieste, realizzata dalla dott.ssa Arianne Fonda. Tale ricerca era all'interno di un lavoro più ampio che aveva lo scopo di promuovere l'attività fisica nell'età dello sviluppo).

*“... Alla faticosa collina di Olimpia acceda chi può,
ma giù, nell'immensa vallata che si estende alla sua ombra,
lo stesso sport elargisca gioia e gloria pressoché a tutti”
(Antonelli).*

INTRODUZIONE

Il lavoro svolto nelle scuole medie per rendere consapevoli gli allievi dell'importanza di una regolare attività fisica ha previsto anche uno “spazio libero”. Con il termine spazio libero intendiamo che è stata data la possibilità agli studenti, coadiuvati da uno psicologo e da una dottoressa di educazione fisica, di esprimere attraverso le loro parole e la creatività il loro pensiero sull'argomento.

L'idea nasce dalla consapevolezza che una lezione frontale seguita da un momento esperienziale accresce la memorizzazione degli argomenti. Inoltre tale scelta è data anche dalla necessità di scoprire quello che i ragazzi pensano realmente sulla pratica sportiva.

In questa ottica si è proposto un doppio lavoro: un questionario iniziale con tre domande aperte e la creazione di un disegno.

ANALISI DEL QUESTIONARIO

Il questionario impartito prevede tre domande aperte, ognuna delle quali vuole sondare un determinato ambito:

La prima incentrata sul “sentire”, per scoprire come si sentono i ragazzi mentre fanno attività fisica;

La seconda sulla “motivazione”, per comprendere cosa spinge gli allievi a fare movimento fisico;

L'ultima sulle "conoscenze" per capire se i giovani sanno i motivi fisiologici per cui l'attività fisica fa bene alla salute.

Le tre domande sono in ordine:

1. Quando faccio attività fisica mi sento...
2. Cosa mi spinge a fare attività fisica?
3. Perché muoversi fa bene alla salute?

L'uso di un linguaggio informale non è casuale ma nato dall'idea di creare una maggiore familiarità con gli allievi affinché si potessero sentire liberi di esprimere i loro pensieri usando le loro parole.

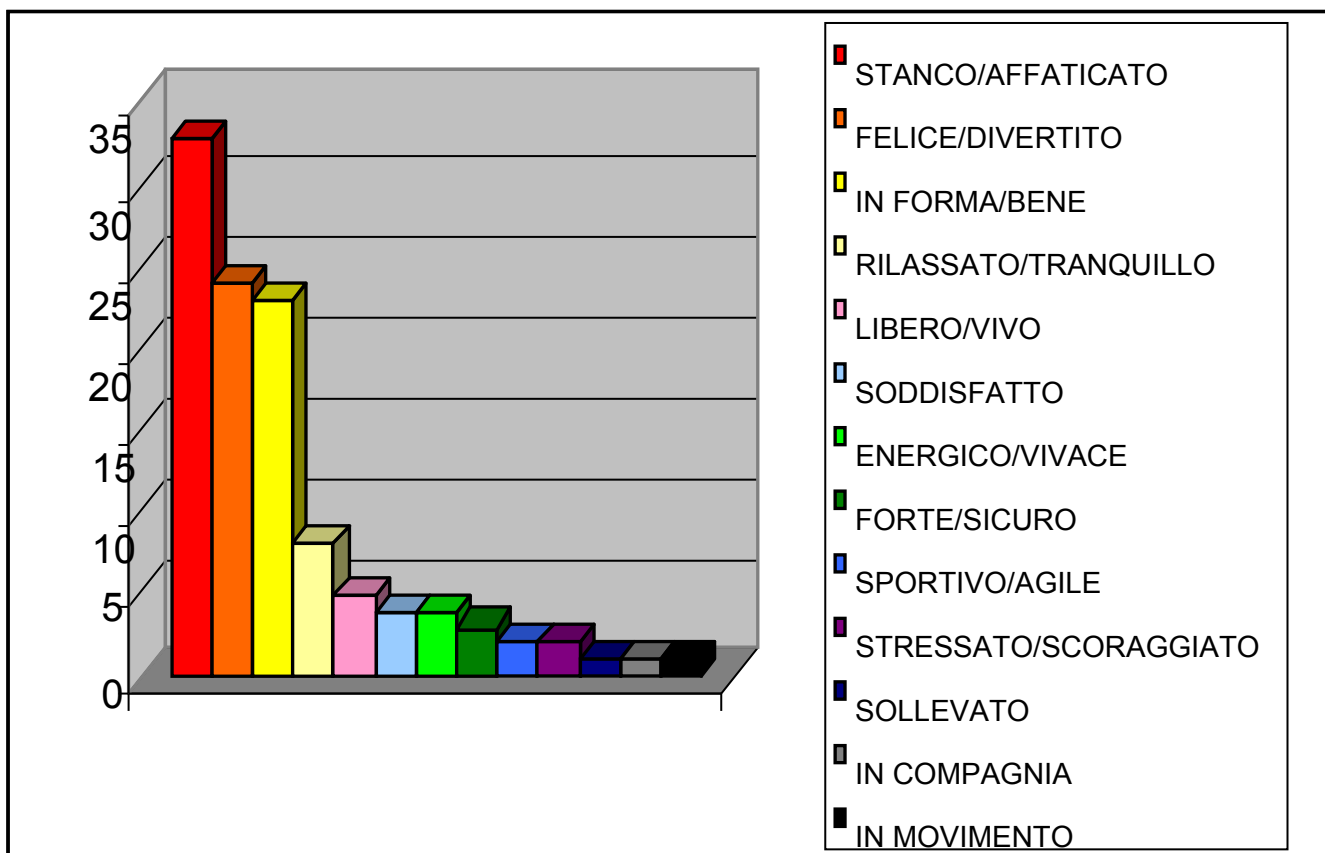
Il campione è formato da due scuole per un totale di cinque classi e 103 allievi, 62 i questionari.

I dati verranno esposti partendo da un'analisi quantitativa per poi fare una breve analisi qualitativa, mettendo in risalto alcune risposte particolarmente significative.

Si è deciso di raggruppare le risposte per tipologia per verificarne la frequenza di occorrenza. In alcuni casi la stessa domanda prevedeva due o più possibilità di risposta.

1° Domanda: Quando faccio attività fisica mi sento....

STANCO/AFFATICATO	33
FELICE/DIVERTITO	24
IN FORMA/BENE	23
RILASSATO/TRANQUILLO	8
LIBERO/VIVO	5
SODDISFATTO	4
ENERGICO/VIVACE	4
FORTE/SICURO	3
SPORTIVO/AGILE	2
STRESSATO/SCORAGGIATO	2
SOLLEVATO	1
IN COMPAGNIA	1
IN MOVIMENTO	1



Come si può notare dai dati gran parte delle risposte riportano una sensazione positiva (felice, divertito, rilassato, energico, soddisfatto...). Solo due soggetti parlano di stress e scoraggiamento nei loro testi.

In molte risposte c'è una descrizione minuziosa delle sensazioni fisiche provate (Es. *“Hm, difficile da descrivere, non so bene cosa dire, sono un po' stanca, ho il fiatone, ma non mollo, faccio un bel respiro profondo e ricomincio a correre ignorando del tutto il dolore che mi attanaglia il fianco destro. Quello però sparisce dopo un po' e io ritorno a respirare senza problemi, e gioco”* L.B.) che dimostra una buona capacità di ascolto del proprio corpo. Si riscontrano invece maggiori difficoltà nella lettura delle emozioni, dei propri stati d'animo.

Risposte significative che meritano di essere citate (le risposte vengono riportate fedelmente):

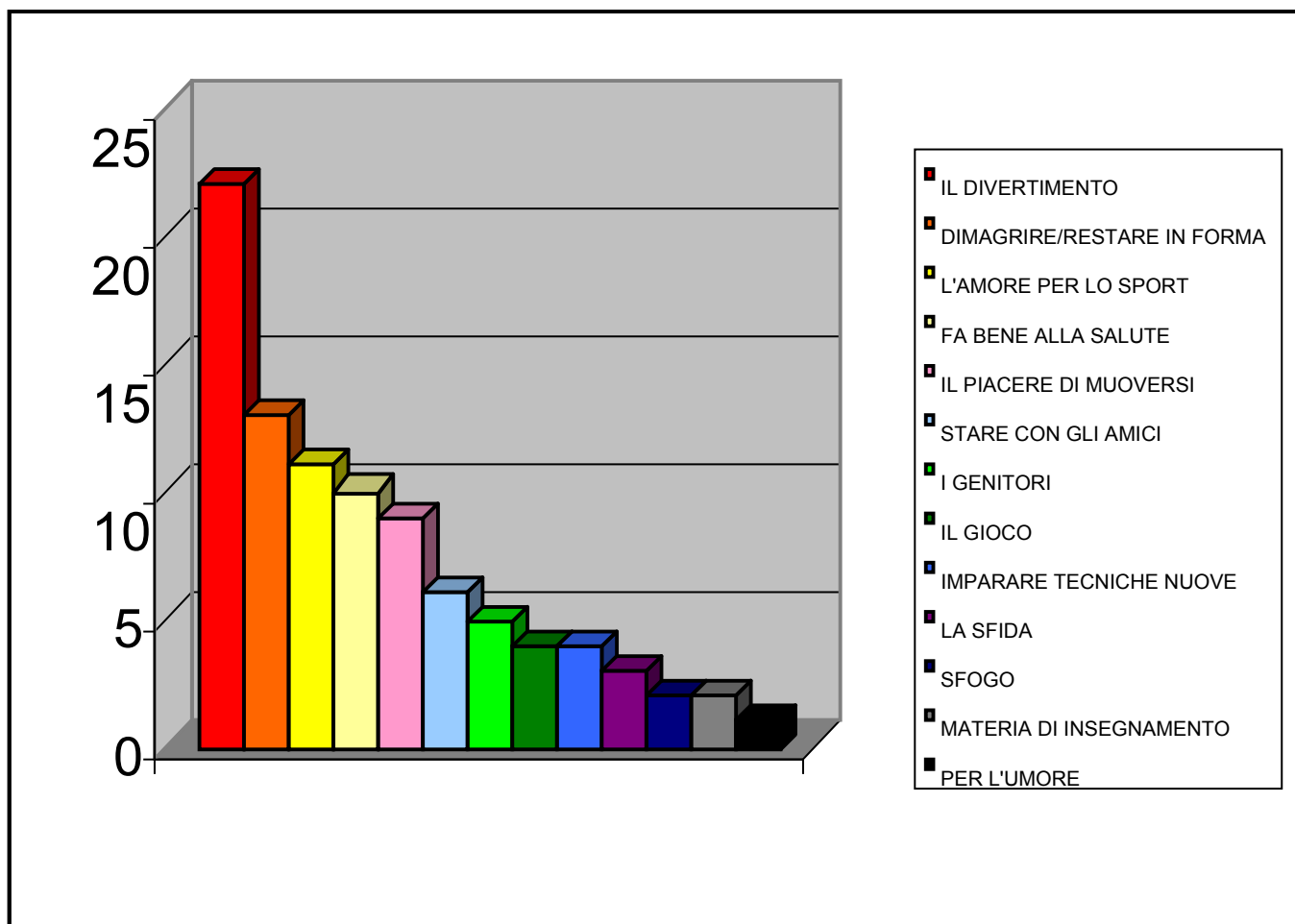
- *“Felice perché facendo uno sport di squadra sto in compagnia e perché il basket mi piace”* (A.S.)
- *“Sicuro di me stesso e cerco di non sbagliare”* (L.C.)
- *“Stimolato pronto a dare il meglio di me”* (G.G)



- *“Diversa, più leggera e meno “stressata”!!! Quando faccio attività fisica mi sento un'altra persona, mi sento libera!!!!” (M.B.).*
- *“Forte ad affrontare ogni difficoltà e libero” (T.S.)*
- *“Affaticato, perché cerco di usare muscoli e cervello al tempo stesso; divertito, solo quando la cosa che sto facendo mi piace” (F.G.)*
- *“Bhe, sono sempre molto agitata e saltello qua e la, adoro correre e scatenarmi, mi sento super grintosa e “un uragano”. Quando pratico lo sport non mi sento affatto stanca...ma quando mi fermo...allora si che mi sento stanca, ho mal di milza, mi sento le gambe pesanti e mi sembra che il cuore mi scoppi nel petto mentre un disperato bisogno di bere mi brucia la gola. SOLUZIONE: continuare a correre per non accorgermi di essere stanca” (M.Q.)*

2° Domanda: Cosa mi spinge a fare attività fisica?

IL DIVERTIMENTO	22
DIMAGRIRE/RESTARE IN FORMA	13
L'AMORE PER LO SPORT	11
FA BENE ALLA SALUTE	10
IL PIACERE DI MUOVERSI	9
STARE CON GLI AMICI	6
I GENITORI	5
IL GIOCO	4
IMPARARE TECNICHE NUOVE	4
LA SFIDA	3
SFOGO	2
MATERIA DI INSEGNAMENTO	2
PER L'UMORE	1



La motivazione che spinge la maggior parte dei ragazzi a fare attività fisica è il divertimento. Tale risposta va a combaciare sia con la definizione della parola sport che deriva dal termine francese “*desport*” che indica l’azione di viaggiare, di movimento con finalità di divertimento, sia con le numerose teorie della psicologia dello sport e dell’età evolutiva. Il fine dell’attività sportiva dovrebbe essere quello di giocare, divertirsi. Il gioco, da cui deriva la parola sport, è infatti un fattore fondamentale del processo di apprendimento, sviluppo e adattamento soprattutto nel periodo dell’età evolutiva.

Siamo invece allarmati dal numero decisamente alto delle risposte che riportano motivazioni legate al dimagrire, alle diete, al calo di chili superflui, all’obesità. Se in tal modo si può essere tutelati rispetto ad una problematica sempre più diffusa nella nostra società, l’aumento di bambini obesi, dall’altro il rischio di malattie alimentari risulta alto. Non bisogna infatti dimenticare che le ultime ricerche statistiche sull’argomento parlano di un inizio della malattia in età sempre più precoce.



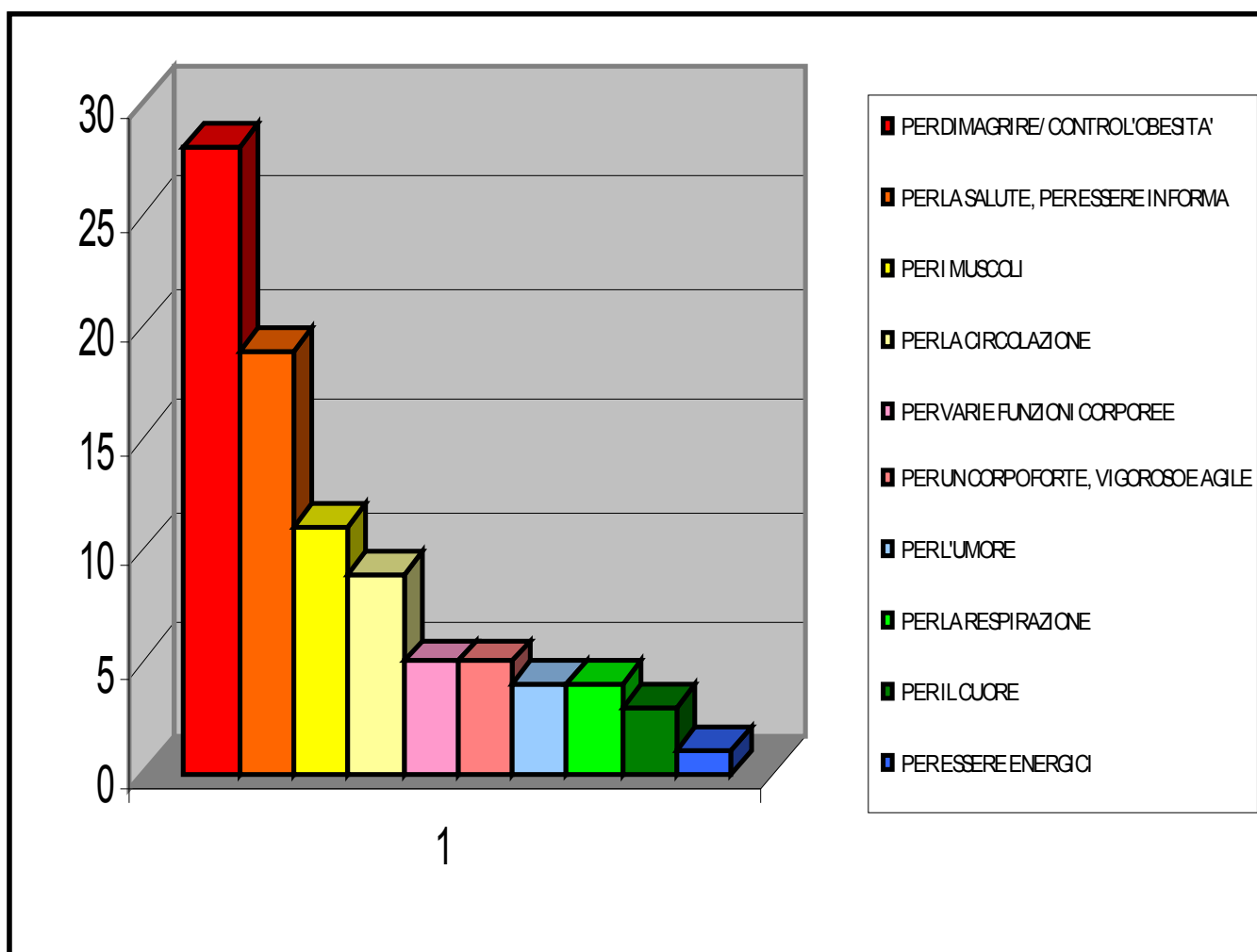
Infine sottolineiamo che se la ricerca sulle motivazioni nel coinvolgimento sportivo dei ragazzi fatta da Gould nel 1982, aveva riscontrato nei primi posti la necessità di acquisire tattiche e tecniche sportive di una disciplina che piace e la ricerca del confronto con gli altri, nella nostra ricerca la sfida e l'apprendimento di tattiche nuove non risultano tra le motivazioni principali. Da notare che il campione delle due ricerche è diverso, nel caso di Gould si trattava solo di ragazzi che praticavano l'attività fisica ricorrentemente.

Risposte significative che meritano di essere citate (le risposte vengono riportate fedelmente):

- *“Mi spinge a far attività fisica la voglia di allenarmi per essere in forma e dimagrire qualche chiletto rimasto facendo la dieta” (T.B.)*
- *“ I genitori e perché fa bene” (C.S.)*
- *“Divertirmi con gli amici, passare in compagnia (giocando) un pomeriggio, diventare più snello” (G.G.)*
- *“ La voglia ad esempio per il mio sport il Karate, di imparare nuove tecniche di combattimento o di imparare nuove mosse” (E.C.)*
- *“Quando sono giù di morale, se capita, cerco di muovermi per non abbattermi ancora di più”. (M.T.)*
- *“Non la prendo come un impegno, ma come un divertimento e se non ci vado mi annoio e mi manca” (A.B.)*
- *“Il divertimento e la gara” (S.S.)*
- *“Mi piace il movimento perché non riesco a stare fermo, devo scaricare le energie, e perché stò in compagnia” (A.S)*
- *Di solito non mi piace stare chiusa in casa e quindi colgo ogni occasione per scatenarmi, se uno sport mi piace lo pratico il più possibile. Alle volte provo qualche sport per curiosità o per mettermi alla prova” (M.Q.)*

3° Domanda: Perché muoversi fa bene alla salute?

PER DIMAGRIRE/CONTRO L'OBESITA'	28
PER LA SALUTE, PER ESSERE IN FORMA	19
PER I MUSCOLI	11
PER LA CIRCOLAZIONE	9
PER VARIE FUNZIONI CORPOREE	5
PER UN CORPO FORTE, VIGOROSO E AGILE	5
PER L'UMORE	4
PER LA RESPIRAZIONE	4
PER IL CUORE	3
PER ESSERE ENERGICI	1



Dalle risposte ottenute alle domande si può ritenere che gli allievi abbiano recepito che esiste una correlazione significativa tra attività fisica e salute psicofisica.

Anche in questo caso la risposta più frequente riguarda l'aspetto fisico e quindi il dimagrimento, la lotta contro l'obesità. Non riteniamo utile soffermarci nuovamente su questo dato, ma potrebbe essere interessante un approfondimento su questo argomento attraverso uno studio specifico.

Risposte significative che meritano di essere citate (le risposte vengono riportate fedelmente):

- *“ Perché si ha un fisico bello e scattante ” (G.G.)*
- *“ Perché cambi l'aria e ti senti bene con il corpo e con la mente ” (T.S.)*
- *“ Perché ti tira via la ciccia ” (G.V.)*



- *“ Perché l’allenamento tiene il sistema del nostro organismo in buona funzione permettendo così di muoversi meglio e non fare fatica” (T.B.)*
- *“ Muoversi fa bene alla salute, perché la vita sedentaria fa diventare pigri e obesi” (F.G.)*
- *“Impari a respirare meglio, dimagrisci e ti rinforzi dentro e fuori. Insomma, un tocco sano! Non importa che sport sia, tutti fanno bene a modo loro, e infatti il mio obiettivo è provarne il più possibile, rinforzando una parte di me per volta” (L.B.)*
- *“ Muoversi solo trenta minuti al giorno fa molto bene alla salute e al morale della persona” (J.S.)*

ANALISI DEI DISEGNI

In un secondo momento si è richiesto agli allievi di fare un disegno che li rappresentasse mentre fanno attività fisica e di dare un titolo al lavoro.

L’analisi dei disegni si basa soprattutto sui temi rappresentati cercandone gli elementi comuni. In particolare sono stati presi in considerazione 3 aspetti:

- il primo riguarda la divisione tra sport individuali e sport di gruppo e una successiva suddivisione tra le varie discipline rappresentate dai maschi e dalle femmine.
- il secondo si sofferma sul numero di personaggi che sono stati rappresentati nel disegno e la loro espressione facciale. Nel caso di più personaggi si è cercato di capire se si trattava di un rapporto di cooperazione o di competizione tra di loro.
- il terzo e ultimo punto si sofferma sul titolo dato all’elaborato, per cercare di capire che ruolo esso svolge rispetto al disegno.

1° Divisione dei disegni tra sport di gruppo e sport individuali:

SPORT DI GRUPPO	43
SPORT INDIVIDUALI	52
SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO	8

A1) Divisione tra le discipline che appartengono agli sport di gruppo e suddivisione tra maschi e femmine:

DISCIPLINA	TOT	FEMM.	MAS.
CALCIO	13	1	12
PALLAVOLO	13	13	0
BASKET	13	0	13
HOCKEY	2	0	2
PALLAMANO	1	0	1
RUGBY	1	0	1

B1) Divisione tra le discipline che appartengono agli sport individuali e suddivisione tra maschi e femmine:

DISCIPLINA	TOT	FEMM.	MAS.
DANZA/GINNASTICA/BALLO	13	10	3
CORSA	12	5	7
NUOTO	5	3	2
CAMMINARE/PASSEGGIARE	4	3	1
ARTI MARZIALI	4	1	3
CANOTAGGIO	3	0	3
PALESTRA	3	2	1
EQUITAZIONE	2	2	0
CICLISMO/BICI	2	1	1
TENNIS	1	1	0
PATINAGGIO	1	1	0
TIRO CON L'ARCO	1	0	1
ARRAMPICATA	1	0	1

Dai dati emerge che non esiste una grande differenza tra il numero di soggetti che hanno disegnato uno sport di gruppo rispetto a quelli che hanno preferito raffigurare uno sport individuale; anche se questi ultimi sono maggiormente rappresentati. E' interessante notare che solo poche femmine hanno disegnato degli sport di gruppo preferendo concentrarsi sugli sport individuali. I maschi invece si dividono equamente tra sport individuali e di gruppo.

Notiamo inoltre che sport legati alle arti marziali appaiono frequentemente, cosa che non sarebbe successa probabilmente vent'anni fa.

2° Divisione dei disegni a seconda del numero di personaggi rappresentati :

NESSUN PERSONAGGI	14
1 PERSONAGGIO	50*
2 PERSONAGGI	26
PIU' PERSONAGGI	8

* Da notare che in 7 disegni in cui c'era un solo protagonista, esso appariva più volte in diverse attività fisiche.

A2) Divisione dei disegni in cui appaiono due personaggi (una copia) tra situazione di sfida, situazione di cooperazione, e mancanza di interazione tra di loro.

SITUAZIONE DI SFIDA	11
SITUAZIONE DI COOPERAZIONE	10
MANCANZA DI INTERAZIONE	3

B2) Divisione dei disegni in cui appaiono più personaggi, tra situazioni di interazione e mancanza di interazione tra di loro.

INTERAZIONE	5
MANCANZA DI INTERAZIONE	3

C3) Espressione dei volti

FELICE/SERENO	36
TESO/SERIO	37
INESPRESSIVO	18

Dai dati possiamo notare che nella maggior parte dei casi i disegni rappresentano un solo personaggio e ciò potrebbe far pensare ad una relativa mancanza di rapporti con gli altri durante l'attività fisica. Nel caso di due personaggi la sfida non sembra essere il punto di contatto poiché la metà dei disegni rappresentano delle situazioni di interazione amichevole. Sorprende il numero di disegni senza personaggi e se in alcuni casi può essere motivato da una mancanza di abilità manuale in altri potrebbe essere indice di una carenza di contatto con se stessi e di vuoto "esistenziale". Anche la mancanza di un'espressione facciale potrebbe far pensare alla stessa problematica. Il campione si suddivide equamente in due gruppi, di cui uno ha una visione più giocosa dello sport e l'altro ha una visione più serie ed impegnata. Per confermare tale divisione riportiamo qui di seguito due disegni esplicativi. Nel primo abbiamo due ragazze che giocano insieme divertendosi, infatti le loro espressioni sono allegre. Nel secondo ci sono due ragazzi in una situazione di combattimento e le loro espressioni tese danno l'idea del conflitto in corso. Anche la scelta dei colori rosso e verde ribadisce ulteriormente la sensazione di tensione che emerge dal disegno (rosso e verde sono infatti colori complementari).





3° Divisione dei disegni a seconda del titolo:

NOME DELLO SPORT	54
ESPLICATIVO	25
GENERICO (es. sport - attività fisica)	10
GARA/PARTITA	7
SENZA TITOLO	4
CON "MORALE"	3

Concludiamo la ricerca con due disegni che hanno come titolo una "morale", ricordandoci che anche i giovani possono essere saggi ...



