



STUDIO FISIOKINESITERAPICO

f.k.t. **GIANNI TIMEUS**

Via Val di Gorto, 49 - Tel. 0433/43.728
33028 TOLMEZZO (Udine) - ITALIA

AUT. SAN. N. 41/1848 DEL 2-2-1984 - U.S.L. N. 3 CARNICA
PARTITA IVA N. 00528860300



UNO SPORT PER TUTTI

....."Il valore delle differenti potenzialità".....



**Parco Intercomunale
delle Colline Carniche**



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**

1 giugno 2013 -VILLA SANTINA

È con viva soddisfazione che presento questo lavoro, e con grande riconoscenza verso tutti i collaboratori che hanno contribuito a realizzare questa ricerca sull'attività sportiva territoriale.

Tale ricerca, commissionatami dal dr. MECCHIA Stefano, Assessore allo Sport del Comune di Villa Santina, facente parte del "Parco intercomunale delle Colline Carniche", è stata resa possibile grazie alla collaborazione attiva del Dirigente Scolastico, prof. BONUTTI Nevio, e delle prof.sse MOROCUTTI Paola e DEL FABBRO Vanda, insegnanti presso l'Istituto Comprensivo di Villa Santina, nella approvazione del "Questionario", che per quanto riguarda la sua elaborazione sarà sottoposto di seguito alla Vostra attenzione.

E' nostra la responsabilità dell'indagine, dell'interpretazione e elaborazione di un progetto compatibile, come quello che Vi verrà presentato; è vostra l'esatta "lettura" dei dati, con l'invito ad approfondire ed a trasferire le conclusioni circa la politica sportiva sul territorio, anche alla luce delle attuali difficoltà economiche riguardanti in generale la rivisitazione della

"gestione"

delle strutture esistenti.

“LO SPORT PER TUTTI”

...dalla “CARTA EUROPEA DELLO SPORT PER TUTTI”, approvata dalla I^a Conferenza dei Ministri dello Sport del Consiglio d'Europa:

Art. 1: Ciascuno ha il diritto di praticare lo sport

Art. 3: Lo sport, essendo uno degli aspetti dello sviluppo socio-culturale, deve essere messo in rapporto, a livello locale, regionale e nazionale, con altri campi in cui intervengono decisioni di politica generale e di programmazione: istruzione, salute, affari sociali, programmazione urbanistica, protezione della natura, arte e tempo libero.

OBIETTIVI DEL PROGETTO:

a)analizzare le possibilità di fare sport;

b)utilizzare lo sport come strumento di:

-socializzazione;

-superamento dei limiti culturali, sociali ed ambientali;

c)confrontarsi tecnicamente, tatticamente, fisicamente e dal punto di vista comportamentale ;

d)verificare la disponibilità/esistenza di strutture sportive-ricreative presenti nei Comuni di Lauco, Enemonzo, Raveo e Villa Santina (che formano il “*Parco intercomunale Colline Carniche*”), nonché nel Comune di Ampezzo, in qualità di Comune collegato.

e)evidenziare che in questi Comuni esistono strutture destinate allo sport ed alla ricreazione, attualmente sottoutilizzate, il cui funzionamento –per singola realtà- è garantito prioritariamente da un’azione di lodevolissimo volontariato.

In queste realtà territoriali al momento pare non esistere né uno “Sportello dello Sport”, né un “Osservatorio” relativo alle attività ricreativo-sportive.

E' carente il coordinamento tra gli attuali gestori delle specifiche attività svolte nel singolo Comune e le omologhe sviluppate nei Comuni limitrofi.

Manca in sostanza un progetto comune riguardante l' utilizzo di queste strutture nel rispetto di un corretto rapporto tra beneficio e costo (b/c).

f)porre in rilievo che l'attuale situazione economica, calata nella particolarità della realtà locale, ha via via prodotto –e produce- problemi crescenti circa l'assunzione e la sostenibilità del costo derivante dall'iscrizione a programmi di attività sportiva.

Di fatto, quindi, i potenziali utenti possono trovarsi nell'impossibilità di fruire di un diritto sancito proprio a livello Europeo.

Poiché il problema riguarda sia il privato cittadino, sia l'Ente Pubblico in genere, è ipotizzabile che un corretto ed equilibrato concorso tra piu' "soggetti" (come meglio sarà di seguito indicato) possa rendere concreta l'accessibilità ai vari servizi a disposizione.

g)osservare che fare attività sportiva, anche con forte promozione, non forzatamente o solamente mirata a poche "specialità" (es.: calcio, nuoto,...), puo' efficacemente contribuire a prevenire fenomeni di obesità ed altre patologie che si sviluppano già in fase giovanile e si evolvono -pesantemente- in età adulta.

Dalla sommatoria di tutti questi incisi è già possibile trarre alcune fondamentale deduzioni:

- fare sport e/o attività sportiva è un diritto/dovere;**
- una vasta e consolidata normativa di legge, anche a carattere internazionale, tutela il diritto allo sport;**
- l'attività sportiva non va vista come espressione nel sociale della singola collettività, ma come sintesi di sinergie eterogenee e complesse;**
- tutte le istituzioni pubbliche –medicina di base, scuola ed enti locali in genere- UNITAMENTE agli operatori privati (intesi in senso lato) sono attori coinvolti a pari titolo nell'incentivo e nello sviluppo dell'attività sportiva.**

CAPO 1

Strutture esistenti nel territorio

Si intendono quelle censite, a prescindere dal loro stato, utilizzo e situazione gestionale.

Alcune di esse sono documentate fotograficamente, a puro titolo esemplificativo.

A) Comune di Villa Santina:

Campo di calcio (due)



Percorsi ciclabili



Struttura per attività ippica





Palestra al coperto

Campo di pallacanestro (coperto)

Campo di pallacanestro (scoperto)

Campo di pallavolo (coperto)

Campo di pallavolo (scoperto)

Struttura polivalente

Campo giochi

B)Comune di Lauco

Campo di calcio



Campo di pallacanestro (scoperto)

Campo di pallavolo scoperto)

Struttura polivalente

Percorsi ciclabili

Campo giochi

C)Comune di Ampezzo

Campo di calcio (due)



Campo di pallacanestro (coperto)

Campo di pallacanestro (scoperto)

Campo di pallavolo (coperto)

Campo di pallavolo (scoperto)

Struttura polivalente

Piscina (complesso)

Campo atletica

Percorsi ciclabili

Campo giochi

Campo tennis

Palestra coperta

D)Comune di Raveo

Campo di calcio



Campo di pallacanestro (scoperto)

Campo di pallavolo (scoperto)

Struttura polivalente

Percorsi ciclabili

Campo giochi

E)Comune di Enemonzo

Campo di calcio



Struttura polivalente

Percorsi ciclabili

Campo giochi

Campo tennis (+ bocce)

Palestra

CAPO 2

Indagine conoscitiva e dati estrapolati dal sondaggio per analisi approfondita.

E' stata esperita una indagine fra la popolazione scolastica dell' Istituto Comprensivo "Val Tagliamento", nella fascia di età 6÷14 anni, mediante un "QUESTIONARIO" volutamente anonimo, comprendente una parte riguardante i dati distintivi (M/F-anno di nascita-peso-altezza-circonferenza toracica), più 16 domande specifiche, come di seguito esplicitato:

-D1:Pratichi qualche attività sportiva ?

(R:SI/NO)

-In caso affermativo, quale/quali e per quante ore alla settimana?

(R:per descrizione)

-D2:Svolgi attività sportiva esclusivamente a scuola ?

(R:SI/NO)

-D3:Per più attività sportive, formula una classifica secondo l'ordine di preferenza

(R:per descrizione)

-D4:Nell'attività sportiva extrascolastica, chi ti segue ?

(R:Allenatore-Dirigente-Genitore-Altro)

-D5:Se pratichi attività sportiva di squadra, hai un buon rapporto con il gruppo ?

(R:SI/NO)

-D6:Indica, se puoi, le motivazioni del SI o del NO

(R:descrizione)

- D7: **Ti senti a tuo agio con chi ti segue nell'attività sportiva?**
(R:SI/NO)
- D8: **Indica, se puoi, i motivi del SI o del NO**
(R:per descrizione)
- D9: **Sei tesserato con qualche Società Sportiva ?**
(R:SI/NO)
- **Se la risposta è positiva indica quale (quali)**
(R:per descrizione)
- D10: **In quale periodo dell'anno esegui attività sportiva extrascolastica?**
(R:da mese a mese)
- D11: **Perchè pratichi solo una disciplina sportiva?**
(R:per descrizione)
- D12: **Quali altre attività sportive vorresti praticare ?**
(R:per descrizione)
- D13: **Preferisci l'attività individuale o quella di gruppo?**
(R:per descrizione)
- D14: **Se non pratichi alcuna attività sportiva puoi indicare i motivi?**
(R:per descrizione, su 5 possibili)
- D15: **Hai qualche riflessione/osservazione che non trovi esposta nel questionario?**
(R:SI/NO)
- D16: **Se la risposta è SI, esprimi il tuo pensiero**
(R:per descrizione)

CAPO 3

OSSERVAZIONI SULLE RISPOSTE FORNITE

(valutazione in generale)

Alla D1 le risposte sono state fornite con coerenza, e così dicasi per la D2.

Alla D3 sono state date risposte molto parziali o non c'è stata risposta.

Alla D4 è stato risposto in modo dispersivo; la maggiore parte non ha risposto affatto.

D5, D6, D7 e D8 sono praticamente cadute nel vuoto; forse non sono state neppure ben comprese.

Alla D9 la risposta è stata massiccia ed evidentemente corretta.

D10, D11 e D12 hanno avuto pochissimi ritorni, peraltro poco rivelatori, a volte non coerenti con i quesiti posti.

A D13 le risposte sono state precise ed inequivocabili.

Alla D14 le risposte sono state poche (come numero), ma sin troppo eloquenti come sostanza in senso negativo.

A D15 e D16 praticamente non c'è stata risposta.

CAPO 4

FILTRAGGIO SULLE RISPOSTE (Definizione del modello di riferimento-scrematura)

Quanto premesso al precedente CAPO3 ha di fatto limitato automaticamente il campo di analisi a 5 domande ed alle rispettive risposte.

Evidentemente il “soggetto tipo” pare essere quindi in grado di rispondere solo a domande elementari (pur se importanti) del genere:

D1: Pratici qualche attività sportiva ?

D2: Svolgi attività sportiva esclusivamente a scuola ?

D9: Sei tesserato con qualche Società Sportiva ?

D13: Preferisci l'attività individuale o quella di gruppo?

D14: Se non pratici alcuna attività sportiva puoi indicare i motivi?

Non è in grado, o non vuole, rispondere in modo articolato, ovvero le sue esigenze –negli argomenti in questione- sono sfumate e non meglio definite.

Pare di capire che sotto sotto ci sono molte zone oscure che pero' non riesce a fare emergere.

Evidentemente dal punto di vista analitico il quadro riassuntivo che emerge e su cui vale la pena di riflettere è quello riportato in sintesi nel successivo CAPO 5.

CAPO 5

QUADRO RIASSUNTIVO INDAGINE (dati validati)

Domanda 1 (D1):Pratici qualche attività sportiva ?-h/w-

Domanda 2 (D2):Svolgi attività sportiva esclusivamente a scuola ?

Domanda 9 (D9):Sei tesserato con qualche Società Sportiva ?

Domanda 13 (D13):Preferisci l'attività sportiva individuale o di gruppo ? (in.-gr.)

Domanda 14 (D14):Se non pratichi alcuna attività sportiva, puoi indicare i motivi ?

a)problemi fisici

b)manca di stimoli o motivazioni

c)non mi interessa praticare sport/attività

d)manca di impianti ed attrezzature sportive

e)eseguo altra attività

Codifica attività: a=atletica, b=basket, c=calcio, j=judo, m=motoristica, n=nuoto, e=equitazione, s=sci,

d=danza, ts=tiro al bersaglio, p=pattinaggio, t=tennis, pv=pallavolo, ci=ciclismo

m/f-anno	Peso	Altezza	Circ. Toracica	D1	D2	D9	D13	D14	note
1m-2004	31	140	62	Si-2	No	Si	gr		C+S
2m-2004	26	130	63	Si-3	No	Si	gr		C
3m-2004	41	142	71	Si-1	No	Si	gr		C
4m-2004	28	135	65	Si-9	No	Si	in		J+S
5m-2004	29	139	65	Si-8	No	Si	ln+gr		S+J+C
6m-2004	37	136	69	Si-5	No	Si	ln+gr		C+J+S
7m-2004	45	140	85	No	Si	No	gr		Solo scuola
8m-2004	46	142	85	Si-2	Si	Si	gr		S
9m-2004	37	136	68	Si-7	No	Si	ln+gr		C+S+N+J
10m-2005	27	132	64	Si-1	No	Si	gr		C
11m-2005	23	125	59	Si-5	No	Si	gr		C+N+S
12m-2005	25	126	70	Si-4	No	Si	gr		C
13m-2005	30	132	67	Si-2	No	Si	gr		C
14m-2005	25	125	65	Si-2	No	Si	gr		C+S
15m-2005	29	120	56	Si-4	No	Si	gr		C+J+S
16m-2005	35	135	70	Si-4	No	Si	gr		C
17m-2005	26	135	67	Si-10	No	Si	gr		S+J+A
18m-2005	25	130	60	Si-1	No	Si	gr		C
19m-2006	30	132	72	Si-4	No	Si	gr		C+S+B
20m-2005	35	128	73	Si-2	No	No	gr		C
21m-2004	30	131	65	Si-3	No	Si	gr		C
22m-2006	22	131	63	Si-2	No	Si	gr		C
23m-2006	25	124	62	Si-1	Si	No	gr		S
24m-2004	28	135	63	Si-3	No	Si	ln+gr		C+S
25m-2005	29	132	65	Si-6	No	Si	gr		C+N+S
26m-2004	31	137	63	Si-4	No	Si	gr		C+S
27m-2002	37	143	70	Si-7	No	Si	gr		C+S
28m-2003	39	145	72	Si-6	No	Si	gr		C+S+N
29m-2003	32	133	63	Si-6	No	Si	ln+gr		C+S
30m-2002	45	150	82	Si-7	No	Si	gr		C+S+N
31m-2002	40	142	75	Si-1	No	Si	gr		C
32m-2003	27	128	63	Si-3	No	Si	in		N+S
33m-2003	35	150	70	Si-5	No	Si	ln+gr		N+C+S

34m-2005	29	123	60	Si-3	No	Si	gr		C+S
35m-2003	32	141	67	No	Si	No	gr		Solo scuola
36m-2003	38	147	70	Si-3	No	Si	gr		C+M
37m-2003	48	146	73	Si-3	No	si	gr		C+S
38m-2003	52	149	80	No	Si	No	gr	b	Solo scuola
39m-2003	30	137	67	Si	Si	Si	gr	a	C
40m-2003	28	135	60	Si-6	No	Si	gr		C+D
41m-2003	40	145	68	Si-7	No	Si	ln+gr		C+S+D
42m-2003	45	151	82	Si-2	No	No	gr		N
43m-2003	39	145	68	Si-1	No	Si	ln+gr		C
44m-2003	28	132	59	Si-5	No	Si	gr		C
45m-2003	26	133	85	Si-5	No	Si	gr		C+J
46m-2002	30	138	68	Si-2	No	Si	gr		C
47m-2002	46	145	85	Si-4	No	Si	gr		C+N+S
48m-2002	40	141	70	Si-1	Si	No	gr		C+PV
49m-2002	37	144	67	Si-5	No	Si	gr		C+N
50m-2002	34	142	62	Si-4	No	Si	gr		C+N
51m-2002	42	151	73	Si-2	No	No	gr		J
52m-2002	34	143	70	Si-2	No	Si	gr		C
53m-2006	25	120	54	Si-2	No	Si	gr		C
54m-2006	23	120	54	Si-1	No	No	gr		N+S
55m-2006	27	120	64	No	Si	No	ln	b	Solo scuola
56m-2006	22	123	60	Si-5	No	No	gr		C+S+N
57m-2000	50	157	75	Si-12	No	Si	ln		S+CI
58m-2000	39	143	74	Si-4	No	Si	gr		C
59m-1999	43	155	72	Si-4	No	Si	gr		C
60m-2001	52	163	76	Si-8	No	Si	ln+gr		S
61m-2000	50	155	80	Si-10	No	No	ln		S
62m-2000	70	148	92	No	Si	No	gr		Solo scuola
63m-1998	70	171	89	Si-5	No	Si	gr		C
64m-1999	70	160	80	No	Si	No	gr		Solo scuola
65m-1999	45	160	74	Si-3	No	Si	gr		C+S
66m-1999	60	175	78	Si-5	No	Si	gr		C
67m-1999	62	168	87	Si-7	No	Si	gr		C
68m-1998	50	169	68	No	Si	No	gr		Solo scuola
69m-1998	38	150	73	No	Si	No	gr		Solo scuola
70m-2006	20	122	57	Si-4	No	No	gr		S+CI+P
71m-2006	26	125	58	Si-4	No	Si	ln		J+N
72m-2006	24	125	67	No	Si	No	ln+gr		Solo scuola
73m-2006	19	106	58	No	Si	No	ln		Solo scuola
74m-2006	23	120	60	Si-3	No	No	gr		N+C
75m-2003	45	143	87	No	Si	no	ln		Solo scuola
76m-2003	32	135	60	No	Si	no	ln		Solo scuola
77m-2003	28	136	66	Si-10	No	No	ln+gr		S+CI+A
78m-2005	22	120	62	Si-2	No	Si	ln		N
79m-2005	33	131	62	Si-5	No	Si	gr		B+S+CI
80m-2005	26	124	64	No	Si	No	ln		Solo scuola
81m-2005	24	123	60	Si-1	No	No	gr		N
82m-2005	35	131	64	Si-2	No	Si	gr		B
83m-2005	27	130	68	Si-3	No	Si	gr		C
84m-2002	46	148	70	No	Si	No	gr		Solo scuola
85m-2004	31	131	65	Si-3	No	no	ln+gr		C+S

86m-2004	27	130	66	Si-6	No	Si	gr		S+A
87m-2004	29	135	60	Si-3	No	Si	ln		S+A
88m-2001	46	150	79	Si-2	No	Si	gr		C
89m-2001	43	156	71	Si-4	No	Si	gr		C
90m-2000	55	157	91	Si-3	No	Si	gr		C+N
91m-2000	60	160	80	Si-4	No	Si	gr		C
92m-2001	37	152	78	Si-4	No	Si	gr		C+S
93m-2001	45	146	78	Si-4	No	Si	ln		C+S
94m-2001	29	137	68	Si-2	No	Si	gr		C
95m-2001	31	137	71	Si-3	No	Si	gr		C+N+S
96m-2004	26	130	70	Si-2	No	Si	gr		C+S
97m-2006	28	115	66	No	Si	No	gr		Solo scuola
98m-2004	30	132	69	Si-8	No	Si	gr		C+J+S
99m-2004	38	136	73	Si-2	Si	No	ln	B+c	S
100m-2006	26	128	64	Si-4	No	Si	ln	e	S+N+Cl
101m-2002	38	150	69	Si-2	No	Si	gr		C
102m-2005	26	129	64	Si-2	Si	No	ln		S
103m-2005	27	125	63	Si-4	No	No	ln		S+M
104m-2002	60	160	81	Si-6	No	Si	gr		C
105m-2002	50	155	80	Si-3	No	Si	ln		S+D
106m-2001	32	147	66	Si-1	No	Si	ln		A
107m-2001	64	164	84	Si-2	No	Si	ln+gr		S
108m-1999	46	162	76	Si-5	No	No	gr		C
109m-2000	36	147	73	Si-9	No	Si	ln+gr		C
110m-1999	48	152	79	Si-4	No	Si	ln+gr		A
111m-2000	30	143	60	si	si	Si	ln	d	M
112m-2001	41	154	65	Si-2	No	Si	gr		C
113m-2001	42	150	70	Si-3	No	Si	gr		C
114m-1999	55	170	85	Si-3	No	Si	ln+gr		TS
115m-1999	60	162	74	Si-4	No	Si	gr		C
116m-2001	42	151	73	Si-6	No	Si	gr		C+N+Cl
117m-2001	62	167	80	Si-4	No	Si	gr		C
118m-2001	59	168	80	Si-6	No	Si	ln+gr		S+N+C
119m-1998	59	169	81	Si-8	No	Si	gr		C
120m-1998	42	150	72	Si-3	No	Si	gr		C
121m-1999	45	152	82	Si-7	No	Si	gr		C+M
122m-1999	65	165	80	No	Si	No	gr		Solo scuola
123m-2000	60	165	89	Si-4	No	Si	gr		C
124m-2000	37	154	87	Si-1	No	Si	gr		C
125m-2000	39	150	68	Si-6	No	Si	gr		C
126m-2001	51	145	85	Si-6	No	Si	gr		C
127m-2000	40	147	71	Si-4	No	Si	ln+gr		C+TS
128m-2000	53	151	67	Si-5	No	Si	gr		C+J+S
129m-2000	52	154	88	Si-4	No	Si	gr		C

m/f-anno	Peso	Altezza	Circ. Toracica	D1	D2	D9	D13	D14	note
1f-2004	33	135	70	Si-3	No	Si	gr		A+N
2f-2005	33	137	66	Si-3	No	Si	gr		D+J
3f-2004	50	150	74	Si-4	No	No	gr		A
4f-2004	32	138	62	Si-3	No	No	gr		A+S
5f-2004	27	134	64	Si-18	No	si	gr		S+J
6f-2004	25	120	60	No	Si	No	gr		Solo scuola
7f-2004	24	123	59	Si-2	No	si	In+gr		A+S+N
8f-2004	24	124	62	Si-2	no	No	gr		A+S
9f-2004	22	125	65	Si-4	No	si	gr		A
10f-2004	28	132	63	no	si	no		c	Solo scuola
11f-2004	25	134	53	Si-6	No	si	gr		A+S+J
12f-2004	26	130	63	Si-4	No	no	In		A+S+N
13f-2004	28	132	63	No	si	no	In		Solo scuola
14f-2004	23	128	58	Si-2	No	Si	gr		J+C
15f-2005	43	136	74	Si-2	No	No	gr		D
16f-2005	34	132	70	Si-2	No	No	gr		A+N
17f-2005	24	127	61	Si-2	No	Si	gr		P+D
18f-2006	23	120	63	Si-3	no	si	gr		A
19f-2002	40	145	73	Si-3	No	Si	gr		A
20f-2006	24	128	56	Si-2	No	Si	In+gr		J+S
21f-2006	27	124	66	Si-3	No	No	In		N+S+J
22f-2006	25	125	55	No	Si	No	gr		Solo scuola
23f-2004	35	144	70	Si-3	No	Si	gr		A+S
24f-2005	23	123	63	Si-4	No	Si	gr		D+S
25f-2002	40	151	67	No	Si	no	In		Solo scuola
26f-2003	55	145	88	Si-1	No	no	In+gr		N
27f-2003	27	145	65	Si-4	No	Si	gr		A
28f-2003	32	138	68	Si-2	No	Si	gr		D+S
29f-2002	42	152	83	Si-2	No	No	In		S
30f-2002	39	140	67	Si-2	No	Si	gr		D+S
31f-2002	40	142	80	No	Si	No	gr		Solo scuola
32f-2002	62	155	93	Si-2	No	No	gr		PV+N
33f-2003	45	153	75	Si-2	No	Si	gr		D+S
34f-2003	35	135	67	Si-8	No	Si	gr		C+S
35f-2003	31	128	66	Si-2	No	No	gr		S
36f-2003	37	138	65	No	Si	No	In		Solo scuola
37f-2003	30	143	64	Si-3	No	No	gr		S+A
38f-2005	38	139	63	Si-2	No	No	gr		S+N
39f-2005	23	125	58	No	Si	no	In	b	Solo scuola
40f-2003	30	133	61	Si-3	no	no	gr		A
41f-2003	39	150	71	Si-4	No	Si	gr		D
42f-2003	33	136	86	Si-3	No	No	gr		A
43f-2003	27	129	69	Si-2	No	No	gr		A
44f-2003	30	148	57	No	Si	no	In		Solo scuola
45f-2003	33	135	68	Si-2	No	No	gr		D
46f-2003	40	150	50	Si-1	No	no	In		N
47f-2003	29	145	60	Si-2	No	Si	gr		D
48f-2002	42	150	80	Si-4	No	Si	gr		A
49f-2002	60	158	84	Si-2	No	Si	gr		E+N+S
50f-2002	31	135	70	Si-2	No	No	gr		D
51f-2002	30	138	69	Si-4	No	No	gr		A

52f-2002	32	145	77	Si-3	No	No	gr		D
53f-2002	30	145	63	No	Si	No	gr	b	Solo scuola
54f-2002	32	145	70	Si-4	No	Si	gr		A
55f-2002	40	141	70	Si-2	No	Si	gr		A+D
56f-2002	30	140	66	Si-4	No	Si	gr		A
57f-2002	45	150	68	No	Si	No	ln	b	Solo scuola
58f-2002	28	132	66	Si-1	Si	No	gr		A
59f-2002	50	154	72	No	Si	No	ln	d	Solo scuola
60f-2006	15	85	40	No	Si	No	gr	a	Solo scuola
61f-2006	22	125	53	Si-6	No	Si	gr		A+S+N
62f-2006	32	128	65	Si-1	No	No	gr		A
63f-2007	23	110	47	Si-2	No	Si	ln+gr		D+N
64f-2006	28	110	50	Si-3	No	No	gr		A+D
65f-2006	25	134	63	Si-1	No	No	gr		D
66f-1999	50	170	73	Si-12	No	Si	gr		S
67f-1998	45	160	68	No	Si	No	gr	d	Solo scuola
68f-1999	65	172	73	Si-2	No	No	gr		S+N
69f-1999	50	165	85	No	Si	No	ln	b+c	Solo scuola
70f-2000	34	150	65	Si-6	No	No	ln		A+C
71f-2000	49	160	72	No	Si	No	gr	d	Solo scuola
72f-2000	48	164	74	Si-2	No	No	gr		N+T
73f-2000	45	152	79	No	Si	No	ln		Solo scuola
74f-2001	37	152	66	Si-3	No	Si	gr		S+T
75f-2000	63	154	92	Si-4	No	Si	ln+gr		N
76f-2000	39	156	63	Si-2	No	Si	gr		A
77f-2000	61	175	84	Si-3	No	Si	ln		J+S
78f-2000	30	145	67	No	Si	No	ln		Solo scuola
79f-1999	58	160	72	No	Si	No	gr	c	Solo scuola
80f-1999	45	165	70	No	Si	No	gr		Solo scuola
81f-2003	30	135	60	Si-2	No	Si	gr		A
82f-2006	30	125	68	Si-5	No	Si	gr		N
83f-2003	32	140	67	Si-4	No	No	ln+gr		A
84f-2003	39	150	72	Si-2	No	Si	ln+gr		PV
85f-2003	29	135	63	Si-4	No	Si	ln		A+S
86f-2003	39	130	80	Si-3	No	Si	gr		A
87f-2005	26	120	60	Si-3	No	Si	ln		D+N+S
88f-2005	35	129	70	Si-2	No	No	ln		D
89f-2002	45	155	78	No	Si	No	ln	b	Solo scuola
90f-2002	44	138	70	Si-2	No	Si	ln+gr		A+S
91f-2002	42	145	79	Si-2	No	Si	ln		A+S
92f-2002	43	147	90	Si-3	No	No	ln		CI
93f-2002	32	140	71	Si-5	No	Si	gr		P
94f-2004	27	122	63	No	Si	No	ln+gr	d	Solo scuola
95f-2004	26	125	64	Si-5	No	Si	ln		N+S+D
96f-2004	25	130	80	Si-2	No	No	ln		N+S
97f-2004	32	140	60	Si-3	No	Si	ln+gr		S
98f-2004	32	133	68	Si-3	No	No	gr		N+D
99f-2004	27	131	65	No	Si	No	ln		Solo scuola
100f-2004	30	135	67	Si-2	No	No	gr		(ROCCIA)
101f-2001	70	156	90	Si-5	No	Si	ln+gr		S
102f-2001	38	156	72	Si-3	No	Si	gr		E+A+S+N
103f-2000	62	160	83	No	Si	No	gr		Solo scuola

104f-2001	62	154	89	Si-5	No	Si	ln+gr		S
105f-2000	70	160	89	No	Si	No	ln+gr	c	Solo scuola
106f-2001	34	140	71	Si-2	No	No	gr		A
107f-2001	40	156	81	Si-3	No	No	ln+gr		A+S
108f-2000	43	156	80	No	Si	No	ln	c	Solo scuola
109f-2001	37	150	67	Si-10	No	Si	gr		S-T
110f-2004	28	128	67	Si-4	No	No	gr		D+S
111f-2001	34	145	70	No	Si	No	ln	b+c	Solo scuola
112f-2004	40	140	73	Si-1	No	No	gr		N
113f-2004	38	138	73	Si-3	No	Si	ln		A+S
114f-2006	27	125	64	No	Si	No	ln	e	Solo scuola
115f-2004	25	134	64	Si-1	No	No	ln		A
116f-2004	35	140	60	Si-1	No	No	ln+gr		S
117f-2002	32	144	63	Si-3	No	Si	ln		A
118f-2004	30	140	61	No	Si	No	ln	d	Solo scuola
119f-2003	32	141	62	Si-4	No	Si	ln		A+S
120f-2001	49	152	72	Si-5	No	No	ln		S+A
121f-2002	46	155	88	No	Si	No	gr	e	Solo scuola
122f-2001	45	150	80	No	Si	No	ln+gr	e	Solo scuola
123f-2001	43	163	66	Si-2	No	No	ln+gr		E
124f-1999	55	160	60	Si-4	No	Si	gr		A
125f-1999	51	162	74	No	Si	No	gr	b	Solo scuola
126f-1999	38	152	64	Si-4	No	Si	ln+gr		A+S
127f-1999	87	175	110	No	Si	No	gr	a	Solo scuola
128f-2001	44	158	80	Si-6	No	Si	gr		A
129f-2001	33	148	68	Si-8	No	Si	ln		A+S
130f-2001	30	141	70	Si-4	No	No	ln		D
131f-2001	42	158	70	Si-6	No	Si	ln+gr		N
132f-2001	62	144	76	Si-2	No	Si	gr		S
133f-2001	47	150	80	No	Si	No	gr	c	Solo scuola
134f-1999	61	156	80	No	Si	No	gr	d+e	Solo scuola
135f-1998	50	165	85	No	Si	No	gr	d	Solo scuola
136f-2000	38	150	70	Si-2	No	Si	gr		D+C
137f-2000	46	155	72	Si-4	No	Si	ln		S+A
138f-2001	39	130	60	No	Si	No	gr	c	Solo scuola
139f-1999	47	157	74	Si-2	No	Si	ln+gr		D
140f-2000	43	155	70	Si-2	No	No	ln		Cl
141f-2000	40	153	68	Si-1	No	No	ln+gr		N
142f-2001	65	158	99	Si-2	No	No	gr	d+e	D+S
143f-2001	31	139	63	No	Si	No	gr	e	Solo scuola
144f-2001	41	157	67	Si-5	No	Si	ln+gr		S+N+D
145f-2001	39	142	64	Si-3	No	No	ln		S+D+N
146f-1998	43	155	68	Si-2	No	No	gr		N
147f-1999	38	144	65	No	Si	No	gr	b	Solo scuola
148f-1999	56	153	70	No	Si	No	gr	b+c	Solo scuola
149f-1999	46	160	69	Si-3	No	No	ln+gr		E+T+S
150f-1999	56	166	88	Si-2	No	No	ln		A
151f-1998	82	185	94	Si-2	No	No	gr		E+N
152f-1999	43	160	73	No	Si	No	ln+gr	e	Solo scuola
153f-1999	42	155	80	Si-4	No	Si	ln		A
154f-1999	60	165	75	Si-3	No	No	ln+gr		S
155f-1999	57	160	67	Si-3	No	Si	ln+gr		D

156f-1999	64	153	92	No	Si	No	In	c	Solo scuola
157f-1998	37	146	75	Si-1	No	Si	In		E
158f-2000	46	150	87	Si-3	No	No	gr		A+N+S
159f-2001	45	157	82	No	Si	No	In	e	Solo scuola
160f-2001	42	155	78	Si-1	No	Si	In+gr		D
161f-2001	27	134	55	Si-4	No	Si	gr		A
162f-2000	57	157	80	No	Si	No	In		Solo scuola
163f-1999	52	163	68	Si-2	No	Si	In		N
164f-2000	48	167	85	Si-2	No	No	In		S
165f-1999	55	175	89	No	Si	No	gr	c+d	Solo scuola
166f-2000	56	167	73	No	Si	No	In	b	Solo scuola
167f-2000	65	162	78	Si-2	No	Si	gr		A+S
168f-2000	46	157	75	No	Si	No	In	c	Solo scuola

CAPO 6:

COMMENTO DEI DATI VALIDATI

I dati antropometrici sono stati semplicemente riportati in tabella per ogni singolo soggetto che ha risposto al questionario (=soggetto per riga e per m/f); non disponendo di un paragone per “normotipo” non sono stati valutati in modo particolare.

Allo scopo di restringere il campo di analisi alle risposte fornite alle domande sostanziali, l'insieme delle tabelle di cui al CAPO 5 sono state riassunte nelle seguenti sottotabelle:

MASCHI-distribuzione attività svolte												
calcio	sci	judo	nuoto	Solo scuola	basket	atletica	motoristica	danza	pallavolo	ciclismo	pattinaggio	tiro al bersaglio
83	50	11	22	15	3	6	4	3	1	6	1	1

MASCHI-ore di attività settimanali globali												
1 ora	2 ore	3 ore	4 ore	5 ore	6 ore	7 ore	8 ore	9 ore	10 ore	11 ore	12 ore	
10	22	18	20	11	8	6	4	2	3		1	

MASCHI-numero di attività svolte settimanalmente			
1 attività	2 attività	3 attività	4 attività
57	30	21	1

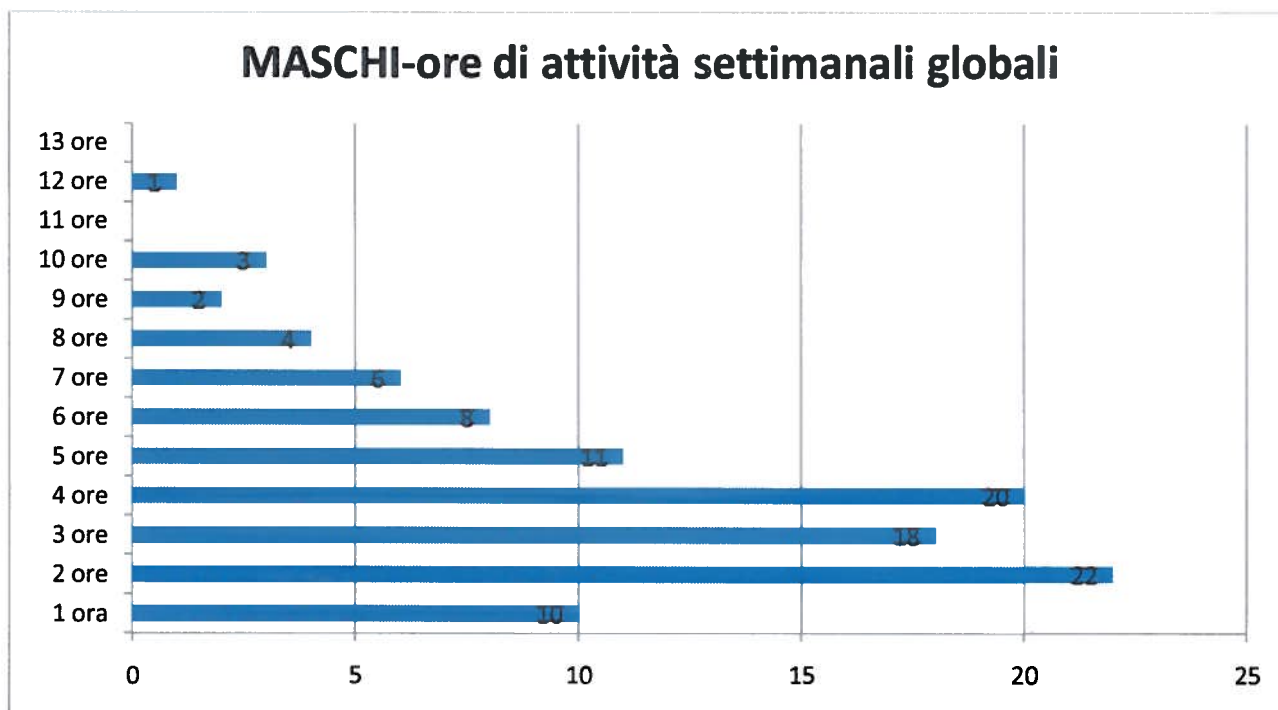
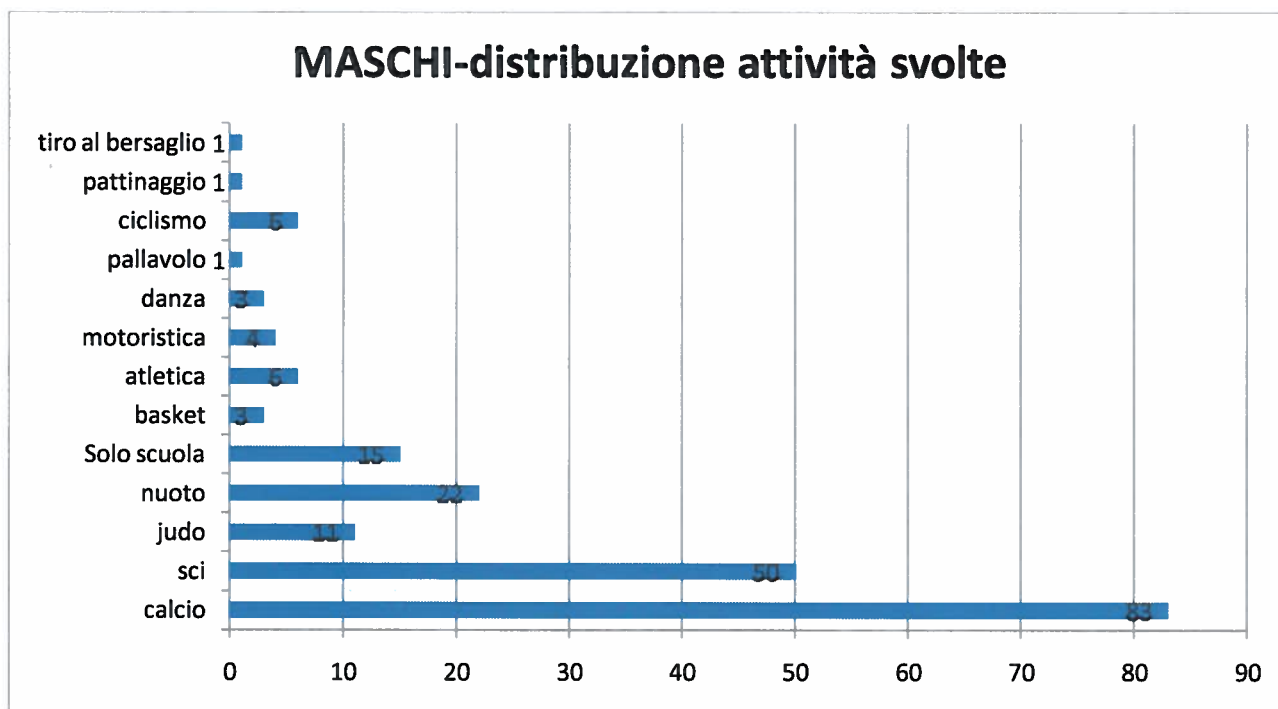
MASCHI-preferenza nel modo di svolgere attività		
In gruppo	individualmente	In gruppo e individualmente
94	20	17

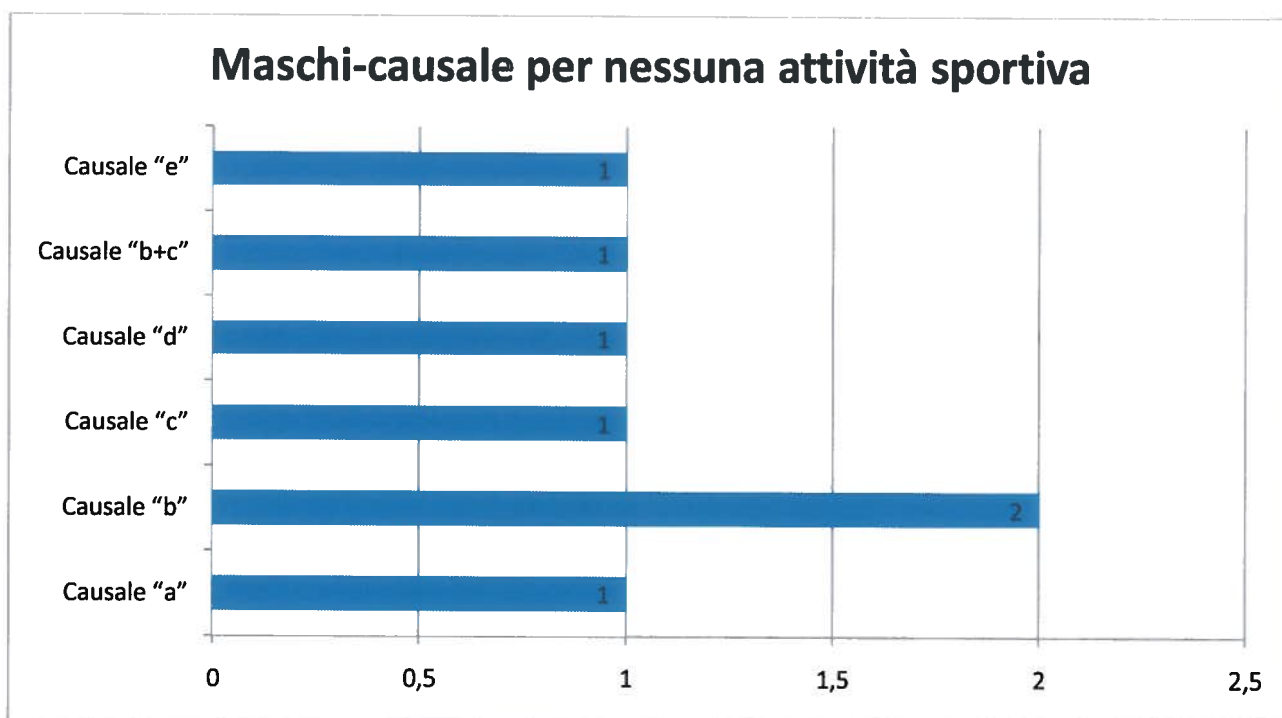
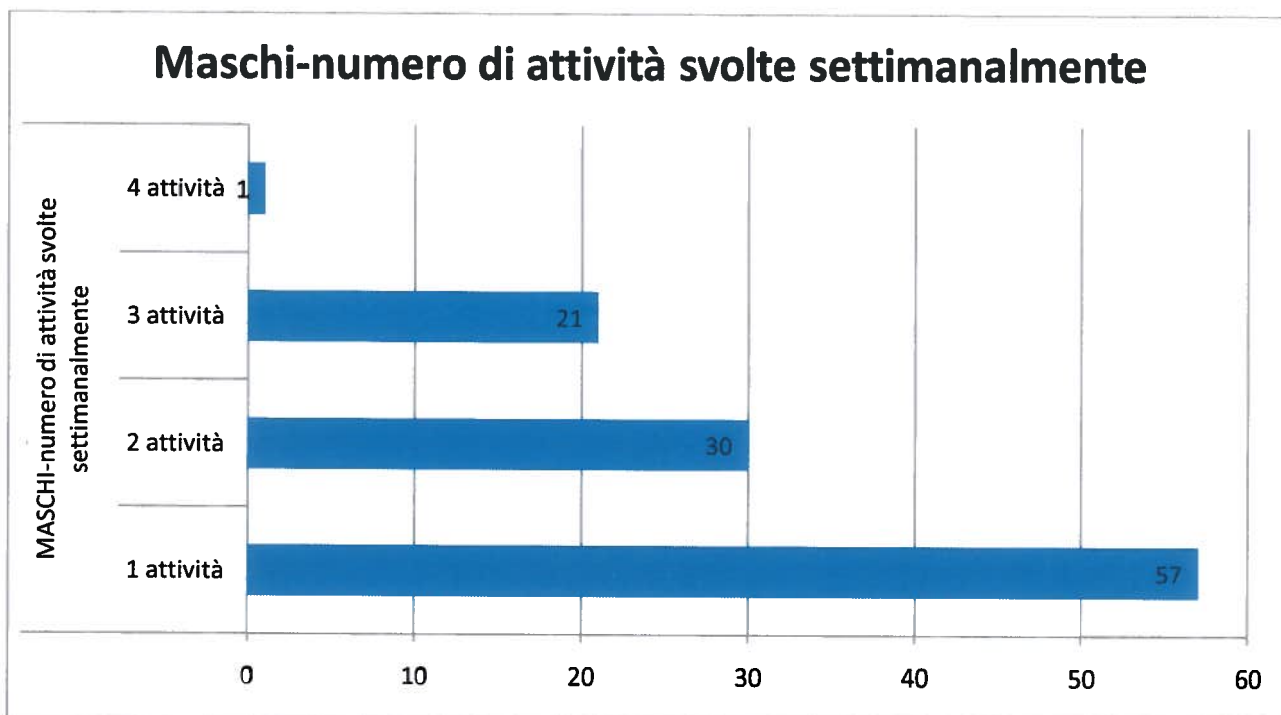
MASCHI-causale per nessuna attività sportiva					
Causale "a"	Causale "b"	Causale "c"	Causale "d"	Causale "b+c"	Causale "e"
1	2	1	1	1	1

MASCHI-tesseramento con qualche società	
SI	NO
95	35

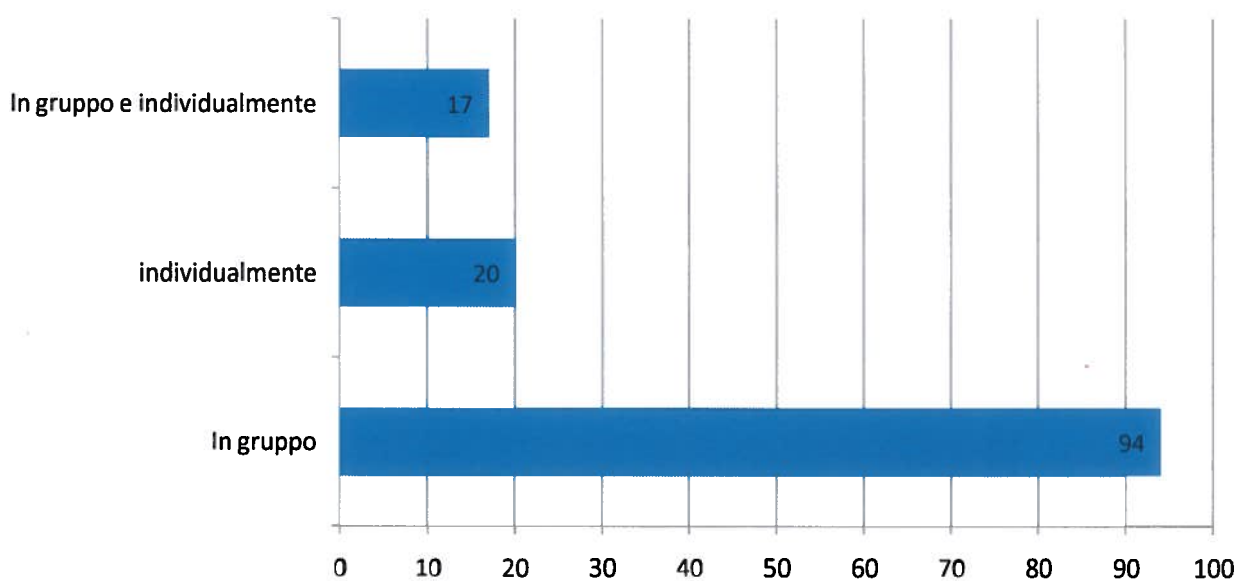
MASCHI-risposte al sondaggio per anno di nascita								
y 1998	Y 1999	Y 2000	Y 2001	Y 2002	Y 2003	Y 2004	Y 2005	Y 2006
3	11	14	18	14	18	18	20	14

Maschi-grafici sulle risposte in analisi

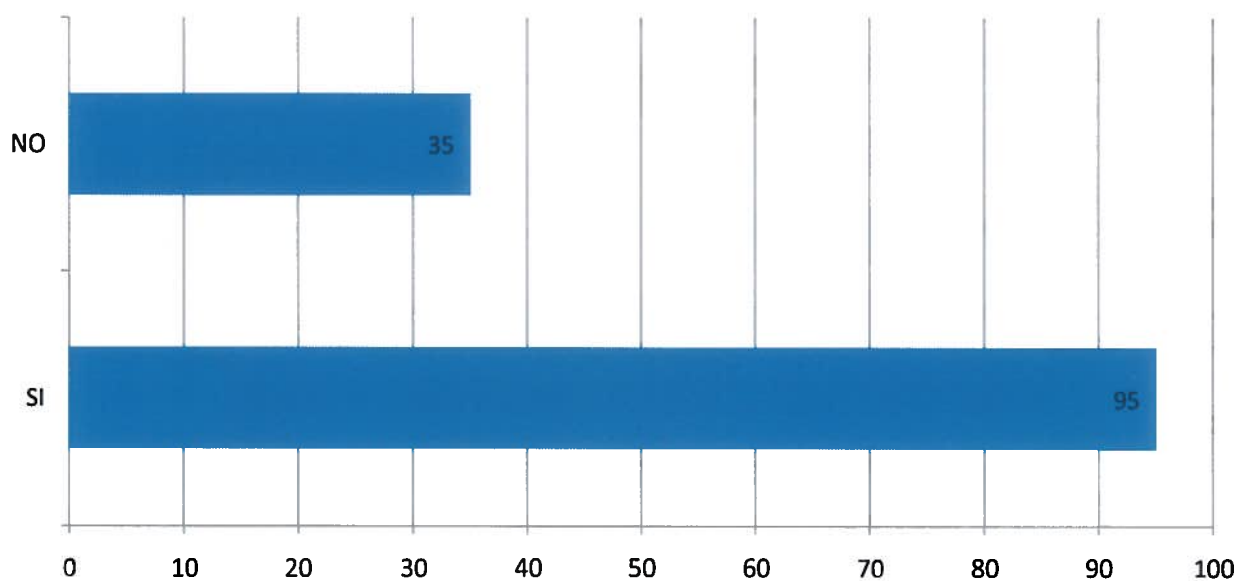




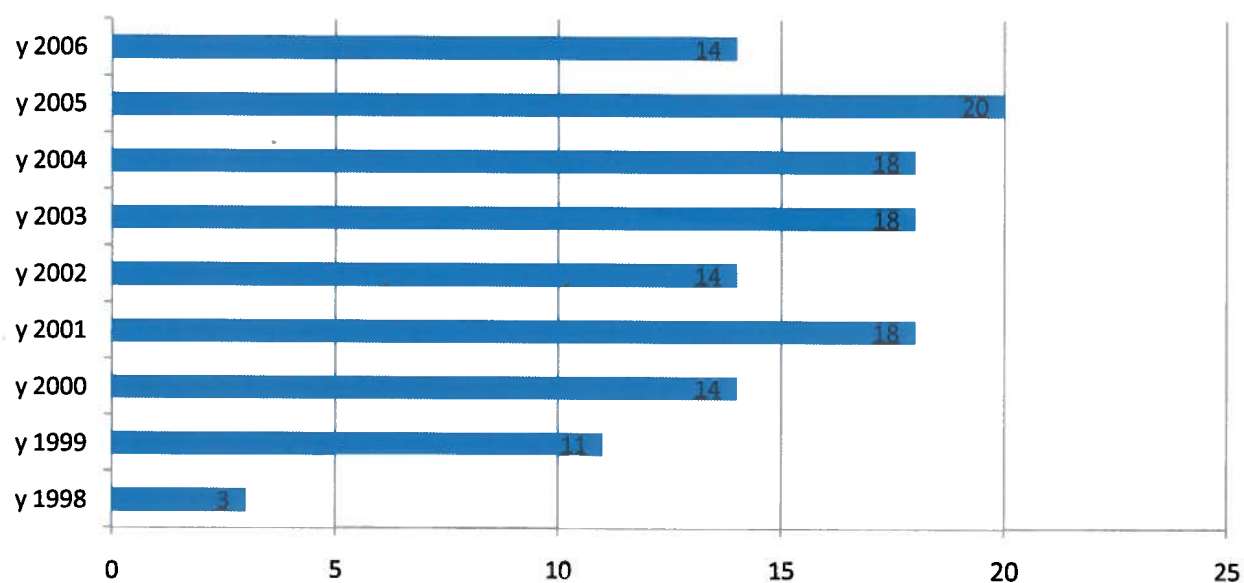
Maschi-preferenza nel modo di svolgere attività



Maschi-tesseramento con qualche società



Maschi-risposte al sondaggio per anno di nascita



FEMMINE-distribuzione attività svolte												
calcio	sci	judo	nuoto	Solo scuola	tennis	atletica	motoristica	danza	pallavolo	ciclismo	pattinaggio	equitazione
4	53	7	30	46	4	52		29	2	2	2	6

FEMMINE-ore di attività settimanali globali												
1 ora	2 ore	3 ore	4 ore	5 ore	6 ore	7 ore	8 ore	9 ore	10 ore	11 ore	12 ore	18 ore
11	44	28	20	7	5		2		1		1	1

FEMMINE-numero di attività svolte settimanalmente			
1 attività	2 attività	3 attività	4 attività
60	43	12	1

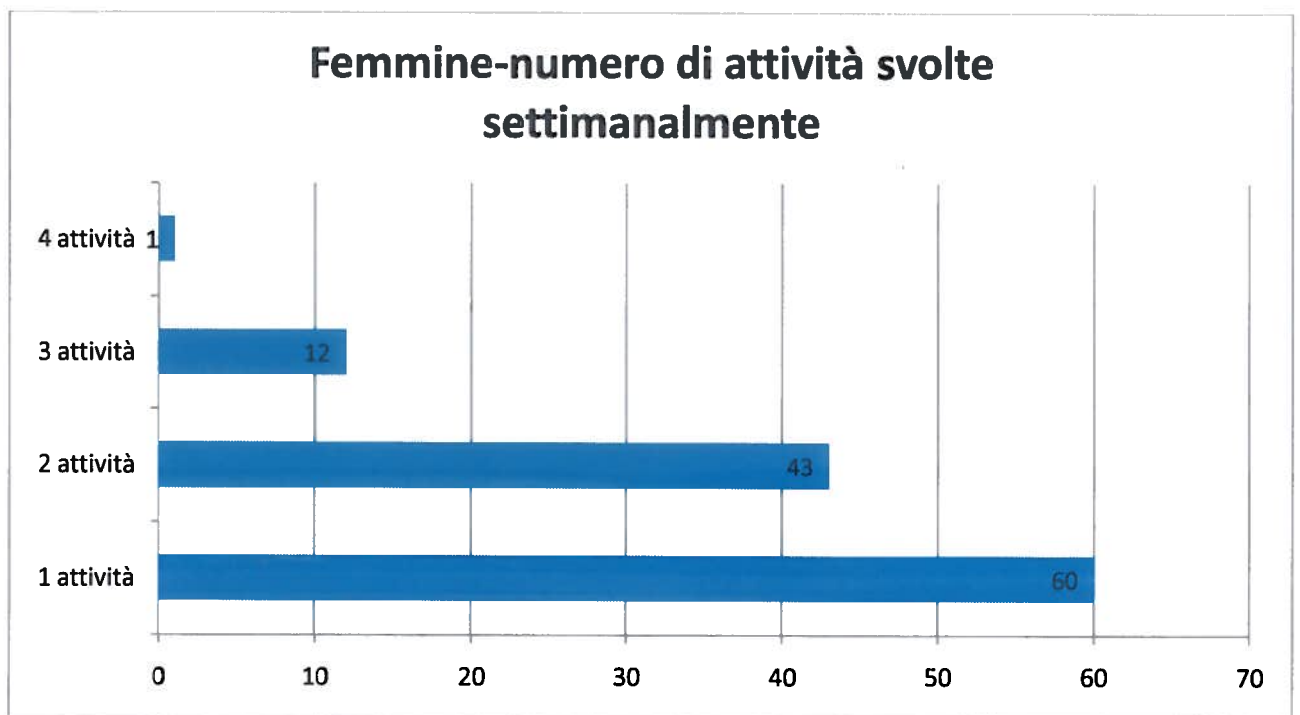
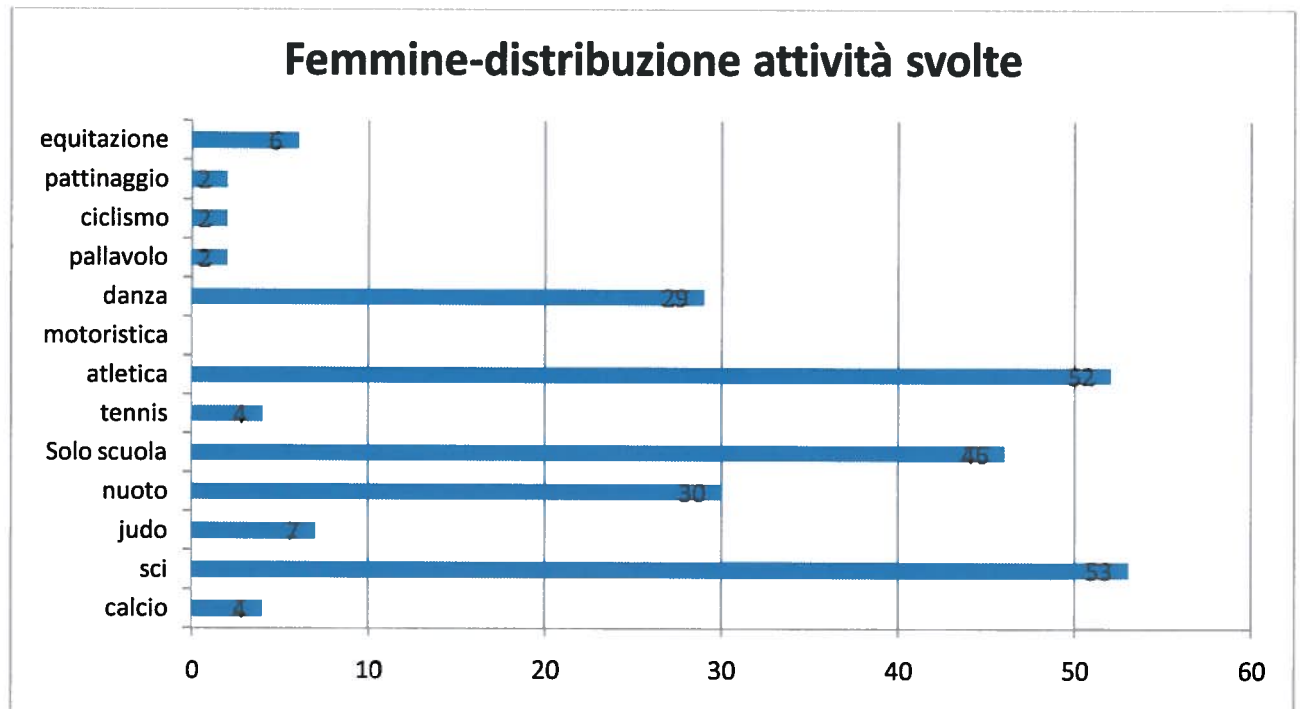
FEMMINE-preferenza nel modo di svolgere attività		
In gruppo	individualmente	In gruppo e individualmente
81	47	26

FEMMINE-causale per nessuna attività sportiva							
Causale "a"	Causale "b"	Causale "c"	Causale "d"	Causale "b+c"	Causale "e"	Causale "d+e"	Causale "c+d"
2	6	5	6	3	6	2	1

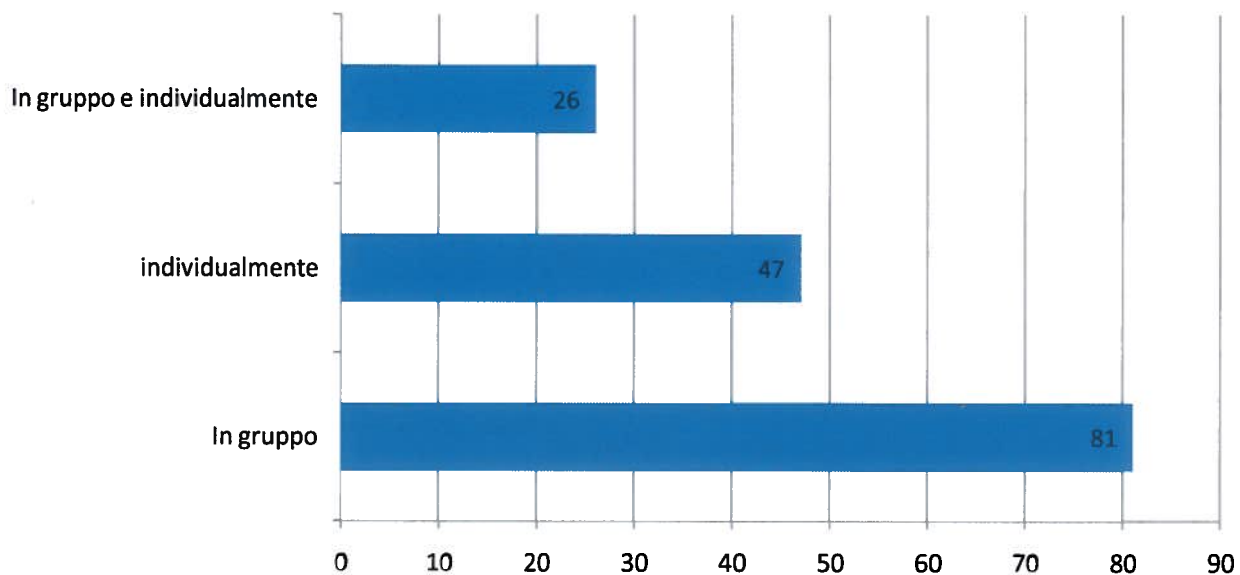
FEMMINE-tesseramento con qualche società	
SI	NO
68	100

FEMMINE-risposte al sondaggio per anno di nascita									
y 1998	y 1999	y 2000	y 2001	y 2002	y 2003	y 2004	y 2005	y 2006	y 2007
5	22	21	25	25	24	27	8	10	1

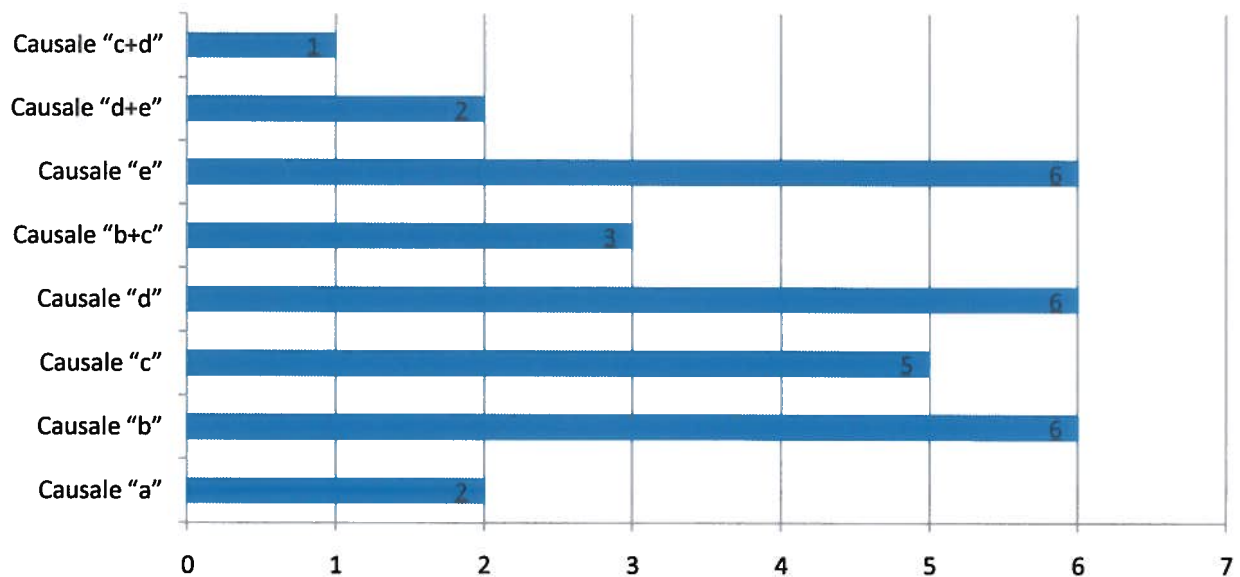
Femmine-grafici sulle risposte in analisi



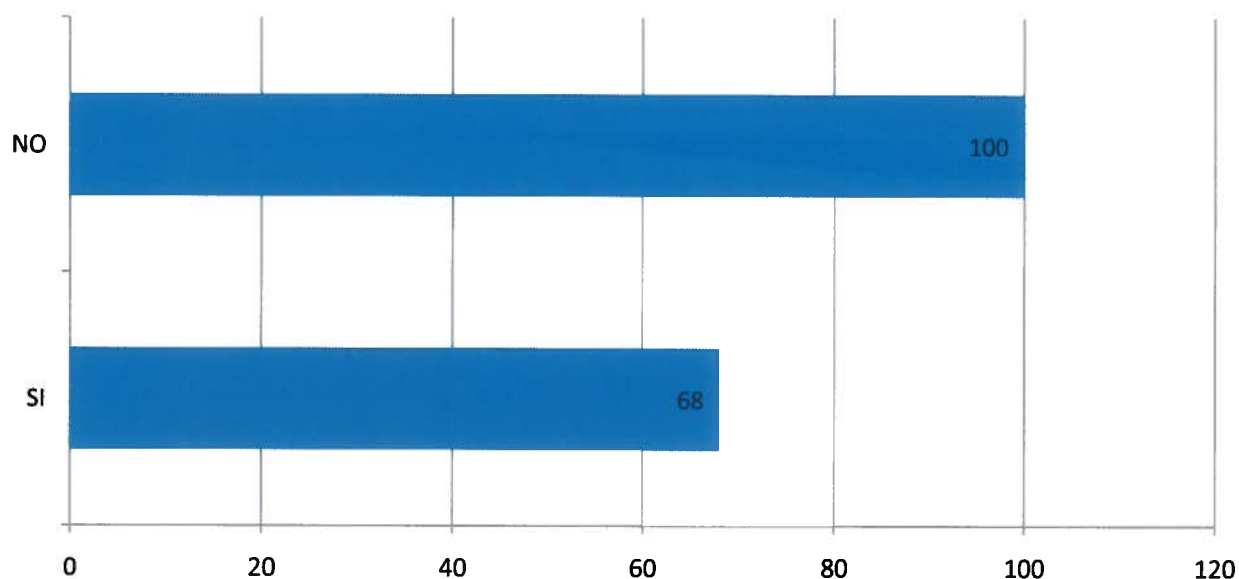
Femmine-preferenze nel modo di svolgere attività



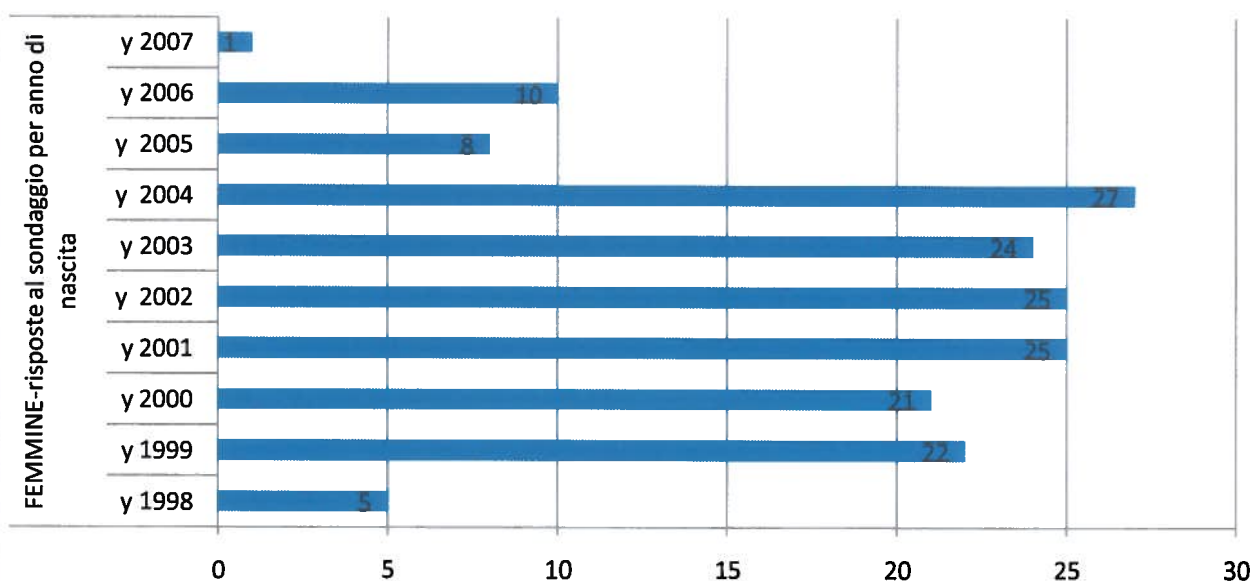
Femmine-causale per nessuna attività sportiva



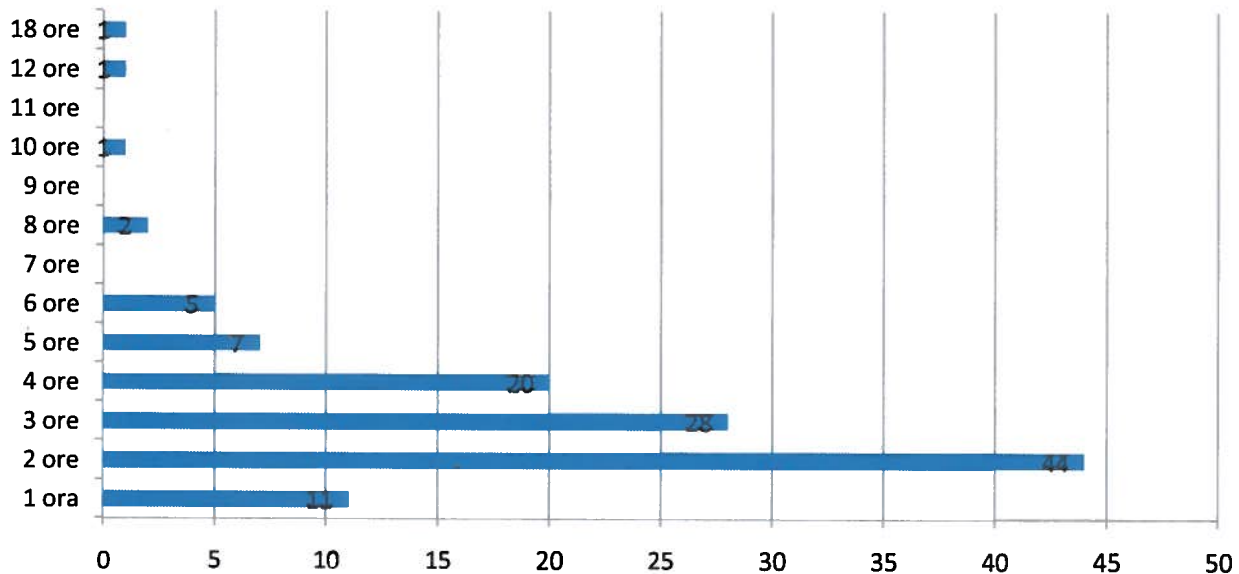
Femmine-tesseramento con qualche società



Femmine-risposte al sondaggio per anno di nascita



Femmine-ore di attività settimanali globali



In seconda battuta, per avviare un paragone tra i dati riguardanti i maschi e le femmine, per singola argomentazione le sottotabelle omologhe sono state appaiate:

MASCHI-distribuzione attività svolte												
calcio	sci	judo	nuoto	Solo scuola	basket	atletica	motoristica	danza	pallavolo	ciclismo	pattinaggio	tiro al bersaglio
83	50	11	22	15	3	6	4	3	1	6	1	1

FEMMINE-distribuzione attività svolte												
calcio	sci	judo	nuoto	Solo scuola	tennis	atletica	motoristica	danza	pallavolo	ciclismo	pattinaggio	equitazione
4	53	7	30	46	4	52		29	2	2	2	6

COMMENTO 1:La distribuzione delle attività svolte rispecchia sostanzialmente lo stereotipo delle preferenze spontanee per maschio/femmina; la debole e rapida dispersione per attività alternative denota probabilmente scarso indirizzamento da parte di "strutture" che sul territorio sono marginalmente esistenti se non addirittura inconsistenti. Balza in evidenza la propensione per le femmine a prediligere l'atletica (genericamente: mancano indicazioni specifiche) rispetto ai maschi, mentre questi sono attratti massicciamente dal calcio rispetto alle coetanee. E' pesante il dato per cui le femmine eseguono solo attività limitata all'ambito scolastico rispetto ai maschi (46/168 e 15/131)

MASCHI-ore di attività settimanali globali												
1 ora	2 ore	3 ore	4 ore	5 ore	6 ore	7 ore	8 ore	9 ore	10 ore	11 ore	12 ore	
10	22	18	20	11	8	6	4	2	3		1	

FEMMINE-ore di attività settimanali globali												
1 ora	2 ore	3 ore	4 ore	5 ore	6 ore	7 ore	8 ore	9 ore	10 ore	11 ore	12 ore	18 ore
11	44	28	20	7	5		2		1		1	1

COMMENTO 2:I dati sono molto frammentati e, dalle risposte fornite, non è possibile individuare i tempi effettivi per ogni attività e per settimana. Pare di capire che la distribuzione temporale è parecchio condizionata dalla stagionalità (es.: sci → mesi invernali, nei quali vengono meno le ore dedicate ad altre attività,.....). Dalle risposte emerge anche un condizionamento derivante dallo status sociale da cui provengono i soggetti che hanno risposto (es.: piu' ore di attività per chi vive in un ambiente economicamente piu' solido,....)

MASCHI-numero di attività svolte settimanalmente			
1 attività	2 attività	3 attività	4 attività
57	30	21	1

FEMMINE-numero di attività svolte settimanalmente			
1 attività	2 attività	3 attività	4 attività
60	43	12	1

COMMENTO 3:In astratto è problematico commentare questi dati, è unicamente possibile constatare "de facto" che la *quantità* di attività/settimana è poco consistente e *decresce rapidamente al di là di 1attività/settimana*. La scarsa propensione ad essere coinvolti in piu' sport è certamente l'esito di carente informazione e stimolazione da parte di quanti - enti, persone e strutture- dovrebbero supportare e consigliare le attività sportive.

MASCHI-preferenza nel modo di svolgere attività		
In gruppo	individualmente	In gruppo e individualmente
94	20	17
FEMMINE-preferenza nel modo di svolgere attività		
In gruppo	individualmente	In gruppo e individualmente
81	47	26

COMMENTO 4:La evidente tendenza a preferire l'attività di gruppo (non disdegnando anche le alternative) denota una istintiva predisposizione che sicuramente può fungere da piattaforma di lancio per un'azione -dall'esterno- di stimolo a pluriattività di squadra.

MASCHI-causale per nessuna attività sportiva							
Causale "a"	Causale "b"	Causale "c"	Causale "d"	Causale "b+c"	Causale "e"		
1	2	1	1	1	1		
FEMMINE-causale per nessuna attività sportiva							
Causale "a"	Causale "b"	Causale "c"	Causale "d"	Causale "b+c"	Causale "e"	Causale "d+e"	Causale "c+d"
2	6	5	6	3	6	2	1

COMMENTO 5:In termini strettamente numerici questi dati potrebbero apparire poco significativi (37 commenti su 301 risposte): in realtà sono il sintomo di una carenza di fondo sul modo di valutare le offerte realmente disponibili (sul comprensorio : 40 complessi/strutture) e su come queste sono distribuite sull'area. Forse è anche un problema di scarsa conoscenza di questa realtà, e probabilmente concorre a determinare questa paradossale situazione anche l'empirismo dell'offerta e la qualità di quest'ultima. Di certo la non sinergia nel proporre e nel gestire l'esistente gioca un ruolo fortemente negativo nell'insieme della problematica in questione.

MASCHI-tesseramento con qualche società	
SI	NO
95	35
FEMMINE-tesseramento con qualche società	
SI	NO
68	100

COMMENTO 6:Da questi dati trapela una (parziale) contraddizione rispetto alla manifestata tendenza a preferire un'attività di gruppo, che di per sé è già sinonimo di società'. E' molto probabile che quello che manca agli intervistati (discriminando ovviamente i maschi dalle femmine → vedasi i numeri..) è la mancata consapevolezza del significato di fare parte di un gruppo attivo plurifunzionale: è naturale che nel fare calcio sia implicito essere in una squadra (che sarebbe la società sportiva) e farne parte; lo è meno fare (per esempio) atletica insieme a qualche collega, in modo più o meno discontinuo, senza formare alcun aggregato in qualche modo istituzionalizzato.

MASCHI-risposte al sondaggio per anno di nascita									
y 1998	y 1999	y 2000	y 2001	y 2002	y 2003	y 2004	y 2005	y 2006	
3	11	14	18	14	18	18	20	14	
FEMMINE-risposte al sondaggio per anno di nascita									
y 1998	y 1999	y 2000	y 2001	y 2002	y 2003	y 2004	y 2005	y 2006	y 2007
5	22	21	25	25	24	27	8	10	1

COMMENTO 7:nessuno in particolare, al di là del valore statistico.

CAPO 7

COSA DEDURRE DALLE DISAMINE

Concentrando quanto estrapolato e sulla base delle deduzioni alle quali siamo (ragionevolmente) pervenuti, pare potersi delineare il seguente quadro riassuntivo:

***sul territorio oggetto dell'analisi esistono 40 strutture in grado di permettere attività sportive multiple e disparate, sul cui funzionamento si hanno conoscenze frammentate;**

***la popolazione alla quale il questionario è stato distribuito (quella giovanile, una fascia volutamente preferenziale) ha dato risposte che non inducono esattamente ottimismo;**

***esistono indiscutibilmente zone d'ombra nel modo, nel come e nel quanto i nostri giovani praticano attività sportiva;**

***alcuni tra di loro hanno manifestato insoddisfazione, disinteresse a fare sport o mancanza di stimoli a svolgere una qualsivoglia attività sportiva;**

***manca un aggregante superiore che piloti sul territorio il modo di fare sport;**

***è carente la sinergia tra scuola, enti, istituzioni, medicina di base e dello sport e le singole famiglie.**

Ovviamente questo quadro d'insieme non vuole essere né un'accusa né un'argomentazione per indurre o fomentare polemiche, e tantomeno un modo per mettere in contrapposizione chicchessia: purtroppo la realtà è semplicemente quella che è emersa.

CAPO 8

RIPARTIRE DA ZERO (O QUASI....)

Tutto il pregresso, cioè i dati assodati e consolidati su cui ci siamo soffermati, costituisce il punto di partenza per la proposta che di seguito verrà acclarata.

L'area di competenza alla quale la stessa verrà riferita rimane quella primitiva, cioè quella di pertinenza del "*Parco intercomunale Colline Carniche*": verrà meno il concetto limitato e limitante di competenza al singolo Comune consorziato.

Il primo obiettivo è razionalizzare l'uso delle attrezzature e delle strutture preesistenti in rapporto alla globalità del territorio, con unicità di gestione, programmazione e lavorando per obiettivi.

Occorrerà definire, e quindi limitare, le varie attività proponibili e gestibili in modo che tutte le risorse – umane, strutturali e finanziarie- siano convogliate verso il risultato prefissato.

Il progetto deve essere costruito e costituito con unanimità d'intenti, condiviso in modo inderogabile da tutti coloro che, a qualunque titolo, saranno chiamati ad esserne attori e protagonisti.

Lavorare per obiettivi significa un costante controllo su cosa viene attivato, come viene seguito e valutando i risultati ottenuti: le eventuali incoerenze verificate vanno analizzate e quindi corrette.

I soggetti ai quali questa proposta viene indirizzata sono tutti quelli che sul territorio hanno parte attiva:

-le famiglie

-gli enti pubblici che operano sul territorio (scuole, Comuni, strutture sovra comunali, con particolare attenzione a quelle che hanno funzione formativa, informativa e competenze nel settore dello sport.

-Medicina di base e dello Sport.

Ma il coinvolgimento va allargato anche ai privati (singoli soggetti, aziende ed organizzazioni preesistenti, compresi gli operatori specifici nel campo dello sport): c'è una motivazione precisa per sforzarsi a che ciò avvenga, in quanto in questi settori si trovano competenze, professionalità ed appoggi economici assai preziosi.

Infatti la prima difficoltà che una struttura come quella che proponiamo incontra è squisitamente di natura economica: non è raro che il legittimo proprietario di un assieme riguardante l'attività sportiva (es.: una piscina, magari completa di tutte le parti "accessorie"), si ritrovi a non poterlo gestire per carenza i fondi.

Il privato, che semplicemente definiremo "sponsor", è spinto –od invogliato- a cosostenere i costi dello sport nella misura in cui la credibilità e la serietà della struttura su cui investe amplificano e diffondono la sua immagine di supporter: è un fatto di semplice mercato in cui chi da e chi riceve hanno interesse a dimostrare disponibilità ed efficienza.

D'altra parte il depositario di conoscenze specifiche nel settore sportivo (allenatore, tecnico, terapista, ecc....) sicuramente si realizza professionalmente meglio laddove il lavoro viene svolto con serietà, in modo manageriale e con particolare attenzione rivolta ai risultati ottenuti.

La dirigenza dello staff che concretamente gestisce una struttura sportiva è altresì più motivata ad operare negli spazi in cui il valore dell'agire secondo obiettivi è l'unico mezzo per materializzare risultati, e la predisposizione a superare i limiti della burocrazia certamente è più evidente se il campo in cui ci si muove non è frenato da improvvisazioni, scarse competenze o modi di procedere a tentoni.

Quello che in sintesi racchiude "per costruzione" tutti questi postulati è più comunemente nota come

POLISPORTIVA.

CAPO 9

COME STRUTTURARE UNA POLISPORTIVA

Ribadiamo innanzitutto che nel nostro immaginario la nuova figura, gestore dell'attività sportiva, va intesa operante **NELL'INSIEME DEL TERRITORIO** piu' volte menzionato: l'unicità della programmazione infatti mal si concilierebbe con l'ipotizzarne pluriesistenze (ad esempio una per Comune consorziato).

Cio' ribadito, di seguito cercheremo di tracciare l'ossatura di questa struttura **superpartes** con l'aiuto di blocchi funzionali via via commentati; è evidente che l'insieme non vuole (né puo') essere un che di monolito od un qualcosa rigido in modo assoluto.

Il modello è –per l'appunto- *“un modello”*, perfettibile nel dettaglio, ma *“solido”* nella sostanza.

STRUTTURA DECISIONALE DEL PARCO INTERCOMUNALE DELLE COLLINE CARNICHE

POLISPORTIVA (costituzione strutturale)

PRESIDENTE:

ha la funzione di supercoordinatore ed agisce da "manager". Rappresenta in forma ufficiale la Polisportiva

Il manager è tale quando:

- a) ha competenze elevate
- b) ha visione d'insieme dei problemi
- c) gestisce la situazione a 360°
- d) persegue esattamente gli obiettivi
- e) coordina la struttura in modo razionale

C.d.A + Amministrazione

Coadiuvano il presidente nella gestione della Polisportiva (per competenze i Consiglieri ed amministrativamente il Segretario)

Il Segretario è il gestore burocratico della Polisportiva. E' essenziale la snellezza e la capacità operativa nel settore amministrativo
I Consiglieri forniscono specifiche competenze ognuno nel proprio settore sportivo

STAFF TECNICO

Ogni tecnico, competente nello specifico settore sportivo, fornisce consulenza al Consigliere che segue una attività sportiva nel C.d.A.

Ogni Tecnico segue in modo specifico il singolo sport. Nello Staff, il gruppo dei tecnici mantiene un sistema di intercomunicazione continuo allo scopo di creare una informazione comune sulle attività svolte.

SUPPORTI INTEGRATI

Ogni professionista, per competenza, fornisce consulenza contemporaneamente allo staff tecnico e, p.c., al consigliere competente per sport.

La struttura medico/sanitaria segue in equipe chi esegue attività sportiva e relaziona lo staff tecnico. Le due strutture lavorano sempre in sinergia

INTERCONNESSIONI TRA COMUNI, PARCO, POLISPORTIVA, ALTRI ENTI TERRITORIALI, SINGOLI PRIVATI, SCUOLE E FAMIGLIE.

Allo scopo di far nascere la polisportiva, che per quanto detto è frutto di “*fusione e condivisione di intenti*”, i componenti chiamati a concorrere al buon esito dell’operazione dovrebbero interagire come di seguito schematizzato a blocchi elementari.

Non è prioritaria una cronologia prestabilita o rigida nella sequenza: è importante che, a livelli diversi, si concatenino le volontà di tutti gli operatori.

Devono essere chiari e chiariti i singoli compiti di base e le competenze sino nei dettagli di minore entità: si potranno così evitare intoppi, rallentamenti, incomprensioni e difficoltà.

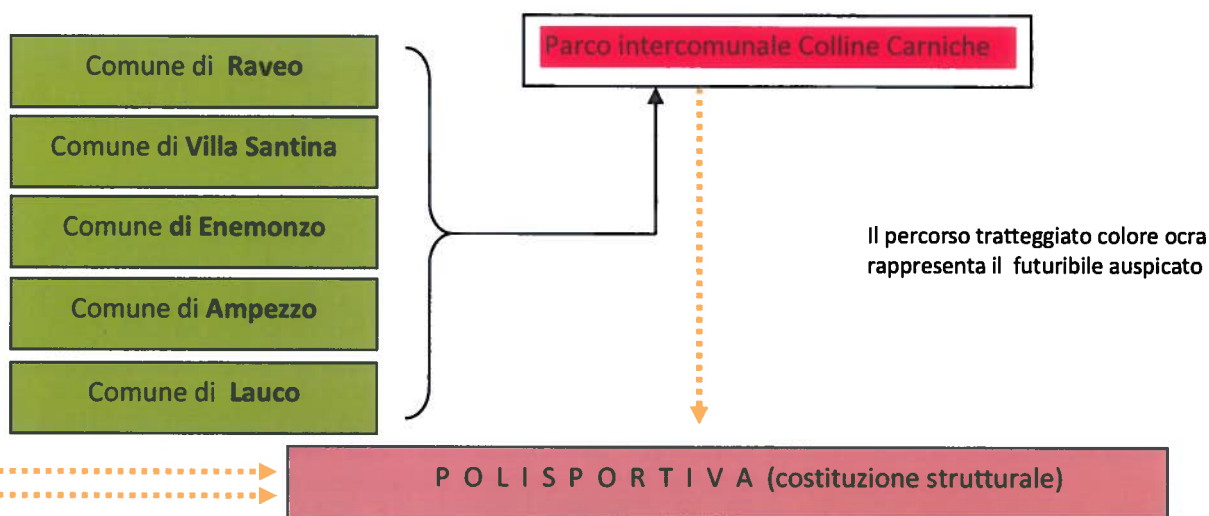
Banalmente –*ma è solo un modo di dire !!*– è probabile che lo scoglio più difficile da superare consisterà nell’impatto economico dell’operazione, in senso lato.

Definire in partenza chi, come ed in quale misura concorrerà a sostenerne la consistenza, nell’immediato e nel proseguo (cioè quando la Polisportiva sarà vegeta ed operante) va quindi chiarito in via definitiva sin dall’inizio della fase valutativa e discussiva.

E’ peraltro evidente che al costo dovranno concorrere anche gli utenti, ovvero le famiglie: anche questi oneri vanno ben considerati in fase iniziale.

Sulla base dello schema che seguirà è possibile cominciare a ragionare anche su questi “sgradevoli” parametri.

Ovviamente la comunicazione tra i Comuni, il Parco e tutti i (possibili) soggetti indicati con la Polisportiva ha carattere biunivoco, nel senso che l’informazione/collaborazione è attiva in entrambe i sensi. La trasparenza ed il relazionarsi quindi vanno intesi a 360 gradi.



Comunità Montana	⇒	es: privilegiando l'Assessorato allo Sport
Ente Provincia	⇒	es: privilegiando l'Assessorato allo Sport
Ente Regione FVG	⇒	es: privilegiando l'Assessorato allo Sport
Altri EE.LL.	⇒	es: compartecipazione in eventi sportivi
Scuole	⇒	es: formazione/informazione/sostegno attività sportiva in genere
Medicina dello Sport	⇒	es: azione di supporto professionale all'attività fisico/sportiva
Singoli Privati	⇒	es: attivazione attività di sponsorizzazione per eventi etc.....
Famiglie	⇒	es: coinvolgimento primario per l'attività sportiva dei ragazzi
Medicina di Base	⇒	es: coinvolgimento nel suggerire/caldeggiare l'attività sportiva
C.O.N.I.	⇒	Sovrintende per competenza a tutte le discipline sportive

CRITERI DI BASE PER LA GESTIONE DELL'ATTIVITA' FISICA.

In linea di massima valgono le sotto riportate modalità operative:

- a) tenere in debita evidenza le disponibilità strutturali esistenti sul territorio di competenza;
- b) considerare attentamente le propensioni dei potenziali utenti, in rapporto alle fasce d'età che si intendono privilegiare e supportare;
- c) rammentare che lo scopo primario è quello di rendere possibile uno sport per tutti;
- d) che il termine "per tutti" sottende anche i soggetti disabili;
- e) operare con professionalità e sempre nell'ottica dell'obiettivo primario
- f) mantenere una costante disponibilità a cooperare con tutti i soggetti collaterali alla/con la Polisportiva.
- g) migliorare, con una responsabile autoanalisi ed una giusta autocritica, l'operatività della struttura.

Alla luce dell'indagine eseguita, della qualità, quantità e tipologie delle strutture preesistenti, appare corretto indicare, quali discipline sportive principali da proporre, quelle appresso citate:

- A) **Equitazione**, con particolare riguardo all'ippoterapia.
- B) **Atletica**, privilegiando il sottosettore della corsa.
- C) **Nuoto**
- D) **Calcio**

EQUITAZIONE

A Villa Santina esiste il circolo ippico "PINETA", geograficamente posizionato nel cuore del parco, aperto al pubblico tutto l'anno, dotato di 14 box in muratura, una selleria, un campo all'aperto 20x40mt, un tondino, 3 paddock ed un Club House da ultimare.

L'Amministrazione Comunale intende costruire altresì una struttura integrativa, coperta, in ca, per permettere l'attività sportiva anche al coperto (quindi in ogni stagione).

Con particolare riguardo ai soggetti disabili (es.: autistici, affetti da displasie all'anca, discinesia encefalica infantile...), osserviamo innanzitutto che l'utilizzo del cavallo a fini terapeutici non è affatto una novità.

A decorrere dal 3000 A.C. esiste una vasta bibliografia riguardante l'argomento, via via nel tempo evoluta fino al "**protocollo terapeutico**" suggerito dalla Scuola Nazionale ANIRE, fondata nel 1978 e riconosciuta con DPR 8 luglio 1986, n°610, con sede a Milano.

Esistono 4 momenti fondamentali di intervento:

-L'IPPOTERAPIA, intesa come “*cavallo strumento*”, dove il cavallo diviene uno strumento dotato di ritmicità, di oscillazione e corporeità.

-RIEDUCAZIONE EQUESTRE, intesa come “*cavallo pedagogico*”, dove il cavallo diventa il mezzo di coordinazione globale ai fini pedagogici; in questo caso si usa l'arte equestre nei soggetti dotati di un minimo di autonomia.

Il punto di arrivo è la capacità di guidare il cavallo.

-PRESPORT, intesa come “*cavallo realtà sociale*”, attività nella quale il diversamente abile lavora in gruppo con lo scopo di organizzare lo spazio ed il tempo e di prepararsi all'inserimento nel collettivo.

-SPORT, inteso come “*inserimento sociale*”: il disabile viene inserito a tutti gli effetti e si realizza quindi una socializzazione più completa.

I ragazzi in questa fase possono avere accesso a vari sport equestri (concorsi ippici, percorsi esterni) ed essere regolarmente iscritti al Comitato Italiano Paralimpico (C.I.P.), ovvero alle varie Federazioni.

La T.M.C. si può quindi considerare come un complesso di tecniche rieducative agenti per il superamento del danno sensoriale, cognitivo e comportamentale attraverso una attività ludico-sportiva, che ha come tramite il cavallo.

Ipotizzando in termini di “modello” l’azione cinetica e dinamica operata dal cavallo ed alla relativa controreazione operata dal bambino cerebropatico sui 3 assi dello spazio, si evidenzia la necessità di movimenti anticipatori di orientamento e di adattamento che coinvolgono il sistema nervoso a livello neuromotorio, neuropsicologico ed a livello delle funzioni corticali superiori.

-a livello neuromotorio:

con baricentro stabile rispetto al cavallo ed instabile rispetto al terreno, si realizza un’azione naturale di “stretching” (= allungamento) e di “teeping” (= contenimento), che agisce –se correttamente modulata- sull’allineamento posturale, sulle reazioni di equilibrio e raddrizzamento, sulle reazioni globali tonico-fasiche e sui movimenti reciproci di flessione ed estensione.

-a livello neuropsicologico:

è possibile, sfruttando le azioni del cavallo ed il comportamento intenzionale del bambino, attivare più adeguatamente reazioni di orientamento, migliori tempi di reazione e di attenzione, potenziare l’abilità esecutiva e la discriminazione spaziale (direzione, distanza, sequenzialità, allineamento, lateralità).

-a livello delle funzioni corticali superiori:

è possibile ipotizzare un miglioramento sui livelli di attenzione, di estroversione, di vigilanza, di aggressività e di espressività.

Pertanto, riteniamo che la T.M.C. abbia un ruolo fondamentale nel processo di “normalizzazione” poiché, sfruttando momenti di partecipazione ludici e sportivi, puo’ contribuire ad un piu’ armonico sfruttamento delle residue potenzialità e ad una piu’ definita strutturazione della personalità del soggetto.

ATLETICA

Innanzitutto perché privilegiare la corsa:

- a) perché è un esercizio *spontaneo* che qualunque ragazzo fa in modo *naturale*;**
- b) perché rappresenta un modo di “conoscere” l’ambiente naturale che ci circonda;**
- c) perché è un’attività che può essere svolta in un ambiente che non è confinato dal punto di vista urbano, senza particolari dotazioni strumentali;**
- d) perché previene quella che Kraus&Raab definiscono “malattia ipocinetica” (mancanza di esercizio fisico).**

Nella corsa, a differenza del camminare, l’equilibrio è maggiormente interessato in quanto il corpo assume una posizione del tutto staccata dal suolo, o di appoggio su un solo piede: tutto questo era –un tempo– una componente implicita dei giochi che praticavano elementarmente i bambini (nascondersi, gioco a campo, arrampicarsi sugli alberi, saltare sui/tra i sassi, camminare lungo i sentieri anche impervi,....).

La naturalezza di quei giochi appare quindi perfettamente traslata nell’attività della corsa.

E' possibile osservare che, a volte, i bambini corrono in modo "scoordinato": se li invitiamo a "*correre*", assistiamo ad un fuggi fuggi generale in ogni direzione.

Questo è la dimostrazione che la corsa è un'esercitazione base per tutti e che i bambini conoscono spontaneamente.

Al bambino occorre insegnare la variazione del ritmo di corsa, il correre leggero, veloce, o la corsa lenta; un invito a MODULARE la corsa non significa limitare il gesto atletico, ma educarlo ad una spontaneità piu' CONFACENTE alla realtà della corsa stessa.

Occorre definire quindi la "tecnica" migliore, che ad ogni modo sarà essenzialmente quella piu' funzionale e redditizia che ciascuno riesce a praticare.

Occorre agire per fasi: avremo –per esempio- per una andatura blanda ed a ritmi poco impegnativi, una visione di quali gruppi muscolari sono piu' o meno in tensione e cio' che rende scorretta o poco funzionale la corsa stessa.

Si otterra' allora un'idea circa i gruppi muscolari da "curare".

Si potrà agire, per esempio, su:

-elasticità (skip, balzi e salti)

-scioltezza

-il tono dei vari gruppi muscolari , per esempio per chi corre con il bacino arretrato, con il busto troppo inclinato in avanti, oppure con rigidità delle spalle, braccia bloccate o troppo chiuse o troppo distese verso il basso.

E' possibile optare per una corsa leggera, ovvero veloce, lenta e/o di resistenza.

Quanto si può "forzare" la corsa ?

La corsa dei bambini sul lungo percorso ha suscitato sempre pareri discordi (*il bambino, in crescita, non può essere forzato ad attività intensa.....*).

Il dr. Van Aaker, esperto nel settore, sostiene invece che grazie al favorevole rapporto forza-peso, i bambini sono molto predisposti alla corsa a lungo percorso e senza necessitare di allenamenti particolari; raggiunta l'adolescenza il rapporto tra il peso del cuore e il peso del corpo ha gli stessi vantaggi che negli atleti di fama mondiale.

A causa del loro peso esiguo, i bambini non fanno quindi temere alcun danno ortopedico.

In sostanza, spingere il bambino a resistere ha un limite, rappresentato dal buon senso: nella corsa l'obiettivo è regolare la capacità di adoperare la tecnica e la tensione giusta .

Quale distanza puo' percorrere, o per quanto tempo, puo' correre un bambino?
la risposta è semplicemente fin quando e fin dove le gambe lo reggono o lo portano.

Solo una cosa e' SBAGLIATA ed anche PERICOLOSA: spingere il bambino a resistere per soddisfare la vanità dell'allenatore.

Stimolare SI, obbligare e costringere MAI.

NUOTO

L'esercizio in acqua garantisce al soggetto un'esperienza di tipo globale che coinvolge la sfera intellettuale, psicologica, sensoriale e motoria.

Cio' accade poiché in acqua il soggetto scopre una motricità ed una modalità sensoriale diversa rispetto a quella terrestre.

L'acqua favorisce l' "ascolto" del proprio corpo, facilita il movimento ed un rilassamento tale da offrire un'esperienza di piacere e di benessere.

L'attività in acqua può essere svolta **fondamentalmente per tre motivi:**

- per fare sport agonistico**
- per ricreazione**
- per riabilitazione**

E' scientificamente provato che nuotare faccia bene alla salute, alla longevità ed al benessere in generale.

Con l'allenamento, si ha in genere un aumento della massa magra ed una riduzione di quella grassa.

I benefici del nuoto si fanno sentire prevalentemente sullo sviluppo dell'impalcatura ossea, che sarà armonioso e completo; la gabbia toracica tende a ingrandirsi; si correggono le deviazioni della colonna vertebrale e contemporaneamente non si sovraccaricano le articolazioni perchè viene praticato in un ambiente in cui è virtualmente assente la forza di gravità .

Essendo uno sport per lo più aerobico, il nuoto aiuta a bruciare grassi e calorie e a rafforzare l'apparato cardio-respiratorio. Inoltre, essendo uno sport simmetrico, favorisce uno sviluppo armonioso della muscolatura, tonificando braccia, spalle, cosce, glutei e addominali.

Nuotare significa coinvolgere contemporaneamente un gran numero di muscoli: in questo modo l'allenamento è distribuito su varie fasce muscolari e produce una tonificazione equilibrata ed uniforme del corpo. L'ambiente acquatico inoltre permette di praticare questo sport evitando sollecitazioni eccessive alle articolazioni, rendendo il nuoto un'attività adatta anche a chi soffre di patologie articolari.

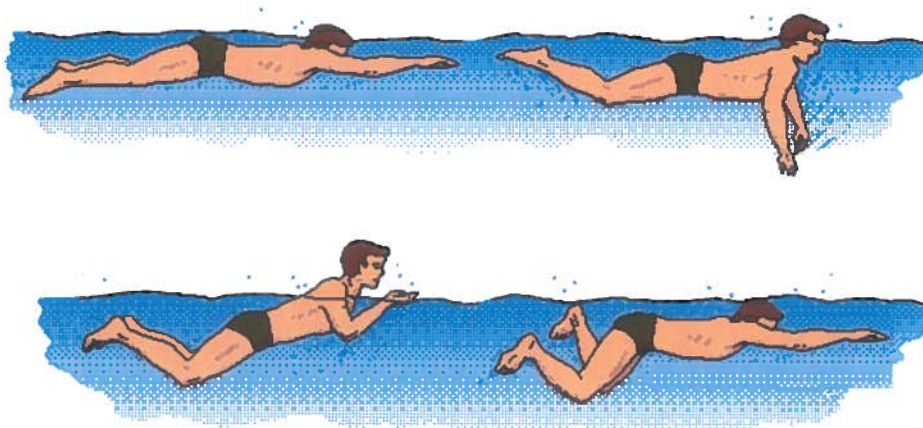
E' uno sport quindi completo.

Gli stili (in generale)

Stile libero:

RANA

è il più pratico ed efficace per andare veloci; in posizione prona, si avanza con ampie bracciate alternate e con colpi, sempre alternati, di gambe, mentre si respira lateralmente ogni due bracciate.



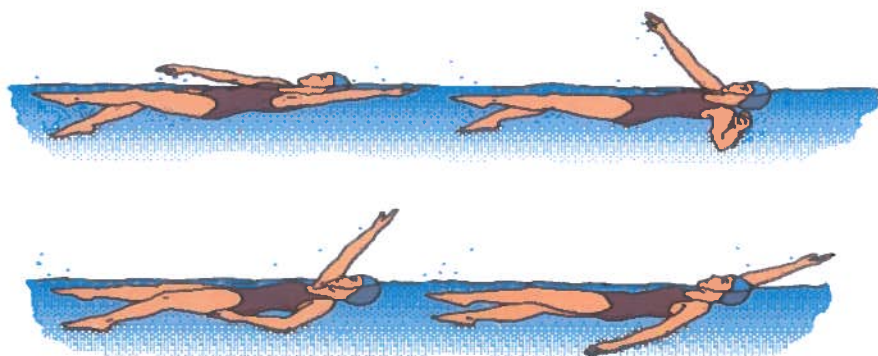
Dorso:

è uno stile piuttosto comodo perché si nuota supini respirando fuori dall'acqua.

Si procede con bracciate alternate all'indietro e colpi di gambe verso l'alto.

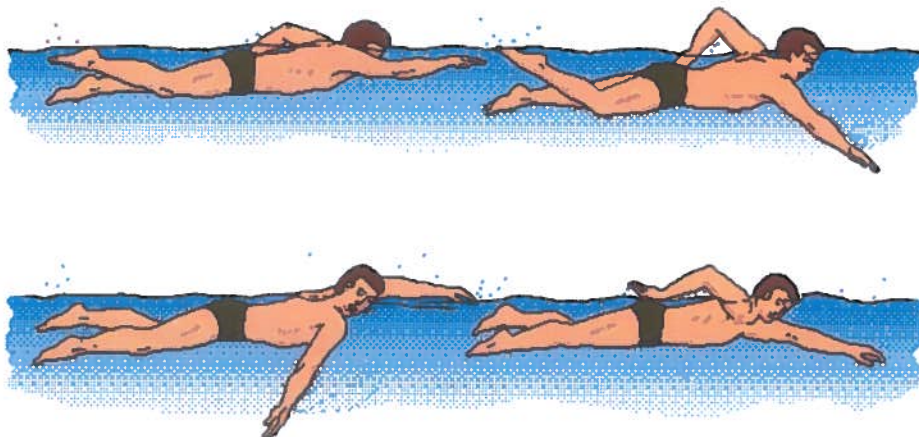
Nuotare sulla schiena rende più difficile muoversi in linea retta: la testa funziona come un timone e ruotandola da un lato ci si può ritrovare sui galleggianti che dividono le corsie.

Un piccolo trucco consiste nel guardare il soffitto della piscina.



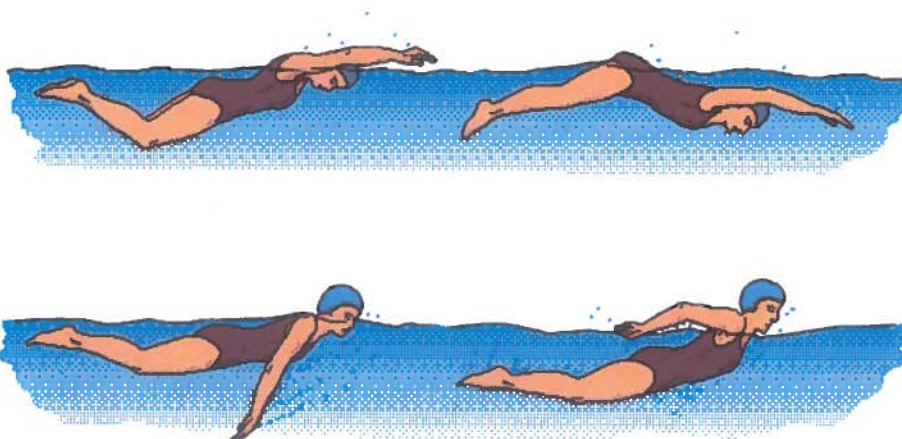
Rana: STILE LIBERO

è uno stile che richiede molta coordinazione e si divide in tre fasi; la prima, in scivolamento in avanti sott'acqua con le braccia unite che si aprono lateralmente, la seconda, in cui il nuotatore riemerge e respira, la terza, in cui ci si immerge sott'acqua dandosi la spinta con le gambe.



Farfalla o delfino:

anche se i due termini indicavano in principi stili diversi, ora si usano indistintamente per indicare uno stesso stile che prevede un movimento ondulatorio delle gambe simile a quello del delfino e una bracciata simmetrica in avanti; è uno stile molto faticoso che richiede grande forza di braccia, addominali e gambe.



IL NUOTO PER I SOGGETTI DISABILI

Sono note principalmente 2 tecniche di riabilitazione in piscina, per raggiungere un livello di acquaticità sufficienti ad iniziare l'attività del nuoto:

-il metodo WATSU, sviluppato attorno agli anni '80 da Harold Dull, in USA, che consiste nel liberare il corpo in acqua, e che può comprendere (in contemporanea) anche un trattamento manipolativo da parte del terapeuta.

La terapia Watsu serve per raggiungere il rilassamento perfetto, l'alleviamento dei dolori, una migliore mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale. Viene eseguita nell'acqua e usata come terapia medica complementare. I muscoli, le articolazioni e le strutture all'esterno delle articolazioni rilassati permettono il movimento normale del corpo. Watsu è una terapia individuale, conformata completamente allo stato di salute e alle condizioni psicofisiche del singolo paziente.

-il metodo HALLIWICK, che ha preso il nome dalla località in cui è stato sviluppato (presso Londra, nell'anno 1949), da parte di un ingegnere navale (James Mc Millan) , il quale ha posto in atto particolari tecniche riabilitative in acqua, riconosciute a livello internazionale e adatte a soggetti diversamente abili.

Il programma permette di diventare indipendenti in acqua attraverso tre concetti chiave: preparazione mentale, controllo dell'equilibrio e movimento. Si può applicare a tutti, con particolari vantaggi per coloro che hanno difficoltà fisiche o di apprendimento.

Senza l'ausilio di galleggianti/salvagente e basandosi sul lavoro di gruppo, questo metodo prevede dieci fasi nell'apprendimento:

1. Regolazione mentale
2. Svincolamento/sganciamento
3. Rotazione verticale
4. Rotazione laterale
5. Rotazione combinata
6. Spinta verso l'alto
7. Equilibrio da fermi
8. Scivolamento
9. Progressione semplice
10. Bracciata base

La preparazione mentale del nuotatore consiste in parte nell'apprendere a reagire in maniera flessibile a diversi ambienti o compiti - e acquisire la capacità di rispondere in maniera automatica. Il controllo dell'equilibrio in acqua consiste nella capacità di mantenere cambiare la posizione in acqua in modo controllato, acquisendo gradualmente un buon livello di equilibrio così da non fare movimenti inutili. E il movimento in quanto tale è una forma di organizzazione mentale e controllo del corpo.

DOCUMENTAZIONE FOTOGRAFICA:



CALCIO

Una piccola premessa:

IL CALCIO E' SEMPLICE, se è vero che....."un giorno qualcuno chiese ad un grande uomo di sapienza quale fosse secondo lui l'immagine della felicità. Si aspettava, dato il personaggio, una importante dissertazione sull'essere umano, sulla sua finitezza e sull'ansia di infinito, sull'amore, sulla religione e quant'altro.

La risposta fu : "mettete un bambino su di un prato e dategli una palla"

IL CALCIO E' SCIENZA E COSCIENZA, se è vero che:

- si gioca in uno spazio circoscritto
- si gioca con una palla
- si gioca con i piedi (e con le mani)
- si gioca soprattutto **con** la "testa"
- si gioca in gruppo, contro un avversario, con un arbitro (= giudice), con delle regole
- si vince e si perde: occorre allora gustare la vittoria e sapere accettare la sconfitta
- si pareggia.....

- si gioca di fronte ad un pubblico che giudica (e non sempre in modo criticamente positivo)
- ci si prepara a giocare (e questa è forse la fase piu' impegnativa !)
- si fa parte di un gruppo, di una squadra, di un assieme in cui vale il criterio della gerarchia
- si ospita e si è ospitati: vale la regola della convivenza civile
- si gioca per ruoli, compiti e funzioni: a volte occorre accettare anche il ruolo di riserva
- si gioca all'aperto, indipendentemente -di massima- dalla situazione meteorologica
- si richiede idoneità fisica certificata, fisicità e atleticità per poter giocare
- si richiede una minima (....) attenzione ai ritmi di vita (alimentazione, riposo,.....)
- è un'attività sportiva (purtroppo) selettiva: ci sono persone che non possono accedere in modo attivo a questo sport.

Eccetera..

Dal nostro passato abbiamo ereditato una “cultura elementare” sportiva fatta soprattutto di calcio: infatti in ogni Comune (o quasi) esiste un campo di calcio.

Giocare con un pallone è un divertimento, fare calcio diventa una competizione comunque impegnativa, che va pianificata.

Occorre quindi:

- disporre di soggetti con cui tentare di formare una “squadra”

- compilare per ciascuno una “scheda di valutazione” dove si possa rilevare :

- *)le caratteristiche fisico/atletiche, e quelle percettivo/cinetiche

Con queste diciture si comprendono tutte le caratteristiche somatofunzionali che concorrono a rendere un soggetto idoneo al gioco del calcio, sintetizzabili nel termine “**eucrasia calcistica**”, cioè livello di attitudine e buona costituzione fisica, quantificabili in ottimi valori di velocità, forza, resistenza, destrezza, mobilità articolare e, nelle sottospecie, di velocità di scatto, rapidità di inversione del

senso di corsa, stacchi da fermo, cambi di direzione.

Le qualità fisiche necessarie per raggiungere il massimo rendimento nella pratica sportiva sono generalmente raggruppate in tre ordini fondamentali:

1) qualità organiche → riguardano l'attività muscolare se eccedente $1/7$ della muscolatura

2) qualità muscolari → riguardano l'attività muscolare quando impegna MENO di $1/7$ della muscolatura

3) qualità cordinative (o percettivo/cinetiche) : queste qualità comprendono l'abilità, l'agilità, la destrezza oltre che la coordinazione occhio-mano, l'equilibrio e lo schema corporeo.

***) le caratteristiche tecniche/tattiche**

Gli elementi che influenzano il comportamento tecnico/tattico sono:

- a) percezione della situazione**
- b) aggiustamento motorio**
- c) scelta di tempo**
- d) velocità di pensiero tattico**
- e) movimento con e senza palla**
- f) anticipazione**
- g) velocità di reazione**
- h) controllo emozionale**

Di fondamentale importanza nelle caratteristiche tecniche, è la padronanza delle abilità tecniche, quali: LO STOP, LA FINTA, IL PASSAGGIO, IL TAKLE, IL TIRO, IL COLPO DI TESTA, L'AZIONE RAPIDA CON LA PALLA ed IL DRIBBLING.

Con il termine “ermeneutica” intendiamo il concetto per cui il giocatore *sa cosa fare in qualunque circostanza e come farlo.*

***) le caratteristiche comportamentali** (tengono conto dell'aspetto dinamico, mutevole, di continua evoluzione della persona umana.

La personalità è influenzata dal carattere (che è legato alla ereditarietà), dall'ambiente e dagli stimoli sociali.

Al suo sviluppo contribuisce anche l'oculato intervento dell'allenatore.

Esse comprendono la valutazione di:

creatività, forza di volontà, combattività, fiducia di base, autonomia ed iniziativa, disponibilità all'apprendimento, equilibrio emotivo e rispetto delle regole.

Si valutano anche: l'educazione morale e sportiva, l'appartenenza alla squadra, la relazione e la comunicazione con il gruppo.

Si può affermare quindi che è LA PERSONALITA' che deve avvolgere come l'aura il giocatore, per renderlo atleta "unico", maturo tecnicamente e tatticamente, e disponibile al gioco di squadra.

-Definizione dello stereotipo di “giovannissimo regionale”(13 anni)

<u>TEST</u>	<u>Unità di misura</u>	<u>Note</u>
Età	anni	<u>13</u>
Peso	Kg	<u>45</u>
Altezza	Cm	<u>158</u>
Altezza da seduto	Cm	<u>80</u>
Torace	Cm	<u>75</u>
Giro vita	Cm	<u>65</u>
Circonferenza braccio	Cm	<u>21,5</u>
Circonferenza avambraccio	Cm	<u>21</u>
Circonferenza coscia a 20 cm dalla rotula	Cm	<u>46</u>
Circonferenza polpaccio	Cm	<u>31,8</u>
Flessibilità	Cm	<u>2</u>
Pressione arteriosa	Mm Hg	<u>128/73</u>
Frequenza cardiaca a riposo	--	--
Frequenza cardiaca minima efficace per la resistenza ed il fondo		<u>144</u>
Frequenza cardiaca massima di esercizio		<u>175</u>
Test di velocità 30mt	sec	<u>5</u>
Mini Cooper	Mt in 6'	<u>1325</u>
Test di Abalakov	cm	<u>37</u>
Indice di recupero immediato iritest		<u>4,5</u>
300 mt	sec	<u>54,5</u>
Test di destrezza	Tempo/spazio ed ostacoli	<u>18,8</u>
Test di agilità	Tempo/spazio ostacoli ed esecuzione	<u>19,5 + 3 reti</u>
Test del palleggio di piede		<u>7 oltre i 30</u>
Test del palleggio di testa		<u>8 oltre i 10 6 di media</u>
Calcio di destro il	%	<u>50</u>
Calcio di sinistro il	%	<u>17</u>
Ambidestri il	%	<u>33</u>
Test di Leger	Tramite strumento	
Counter Movement Jump	Tramite strumento + pc	

ESEMPLIFICAZIONE DI PROGRAMMAZIONE PER L'ALLENAMENTO DEI GIOVANISSIMI (concetti di massima)

PREMESSA "a"

Prima che inizino ad apparire i primi mutamenti fisici dell'adolescenza, modesta è la differenza tra maschi e femmine coetanei per quanto concerne la taglia e la forza fisica. Perciò non esiste un valido motivo, sulla base della taglia e della forza, che sono gli elementi strettamente correlati alla prestazione ed al rischio di farsi male, perché ragazzi e ragazze al di sotto di 12 anni non debbano gareggiare gli uni con le altre. Ad ogni modo la competizione tra maschi e femmine di questa età, richiede una certa cautela.

I TRE SEGMENTI DELLA SEDUTA di allenamento

La seduta deve comporsi di tre parti essenziali:

- IL RISCALDAMENTO,**
- IL PERIODO PRINCIPALE DI CONDIZIONAMENTO ENERGETICO,**
- IL DEFATICAMENTO.**

ESEMPLIFICAZIONE DI PROGRAMMAZIONE PER L'ALLENAMENTO DEI GIOVANISSIMI (concetti di massima)

PREMESSA "a"

Prima che inizino ad apparire i primi mutamenti fisici dell'adolescenza, modesta è la differenza tra maschi e femmine coetanei per quanto concerne la taglia e la forza fisica. Perciò non esiste un valido motivo, sulla base della taglia e della forza, che sono gli elementi strettamente correlati alla prestazione ed al rischio di farsi male, perché ragazzi e ragazze al di sotto di 12 anni non debbano gareggiare gli uni con le altre. Ad ogni modo la competizione tra maschi e femmine di questa età, richiede una certa cautela.

I TRE SEGMENTI DELLA SEDUTA di allenamento

La seduta deve comporsi di tre parti essenziali:

- IL RISCALDAMENTO,**
- IL PERIODO PRINCIPALE DI CONDIZIONAMENTO ENERGETICO,**
- IL DEFATICAMENTO.**

Tutti e tre questi segmenti sono necessari per un programma di allenamento positivo: **trattasi peraltro di argomenti ben noti a TUTTI gli allenatori.**

La scelta degli obiettivi piu' consoni alle caratteristiche psicofisiche dei giovanissimi è schematizzabile nella seguente tabella:

Finalità da privilegiare	Inizio della specializzazione calcistica
Obiettivo generale riferito alle abilità tecnico e tattiche	-perfezionamento delle abilità tecniche -perfezionamento della tattica individuale -educazione alla tattica di squadra
Obiettivo generale riferito alle capacità motorie	-consolidamento delle capacità coordinative -sviluppo delle capacità condizionali

TEMPISTICA (di massima): per raggiungere gli obiettivi prefissati si possono considerare necessarie **non meno** di 7...8 ore di allenamento settimanali.

DIETROLOGIA.....:

*....nella primavera del **1968** in ASSIA (R.F.T.) fu predisposto e distribuito in tutte le scuole un elaborato avente per oggetto “Programmi standardizzati per l’insegnamento di base come forma metodologica/organizzativa” ai fini di una intensificazione dell’ educazione fisica nella scuola, con invito a sperimentare e riferire sui risultati ottenuti.*

.....

.....

Ora, considerato lo stato di fatto che abbiamo rilevato sia nella attività scolastica, sia in quella delle società sportive in generale , appare quanto mai necessario rimodulare sul nostro territorio un piano di attività sportive.

La programmazione deve servire come misura preventiva ai danni della “civilizzazione” , combattere malattie causate dalla mancanza di moto, influenzare positivamente con stimoli di crescita lo sviluppo fisico.

Attraverso un allenamento cosciente si può influire positivamente sulla personalità globale del giovane, sulla sua volontà e sul suo atteggiamento verso la vita, sulla sua condotta di vita e sulla sua programmazione della vita.

CITAZIONI e BIBLIOGRAFIA

**“Medicina dello Sport”-R.H. Strauss-ed. italiana a cura del
Dr. Filippo MARENA-Verducci editore**

**“Programmi di lavoro per il condizionamento nelle scuole
e nelle società sportive”-Franz THIEMEL-Traduzione italiana
a cura del prof. Franco TURRA-editrice:Stampa Sportiva Roma,
1^a edizione**

**Stefano BUONACCORSO-“Calcio, allenare il settore giovanile”-
Edizioni Correre-giugno 1999**

**Lucia CASTELLI e Stefano BUONACCORSO-“Allenatori ed inse-
gnanti”-edizioni Correre-2002**

Harold DULL-“Watsu-liberare il corpo in acqua”-URRA editore

Carnia Sport giovane 2002-Gruppo sub-provinciale Carnico-

**Appunti da: ANIRE-Scuola Nazionale di Specializzazione per ad-
detti alla terapia con il mezzo del cavallo (anno acc.: 2000-2001,
metodo Danielle Nicolas.**