CONI
COMITATO
REGIONALE
FRIULI VENEZIA GIULIA

CONVEGNO NAZIONALE

La formazione motoria e sportiva nei giovani

Sabato 21 aprile 2014

L'avviamento allo sport in età evolutiva: dallo sport giocato allo sport praticato

Andrea Ceciliani
Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita
Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie - Unibo

andrea.ceciliani@unibo.it

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

SPORT EDUCATIVO O DIS-EDUCATIVO? DIPENDE

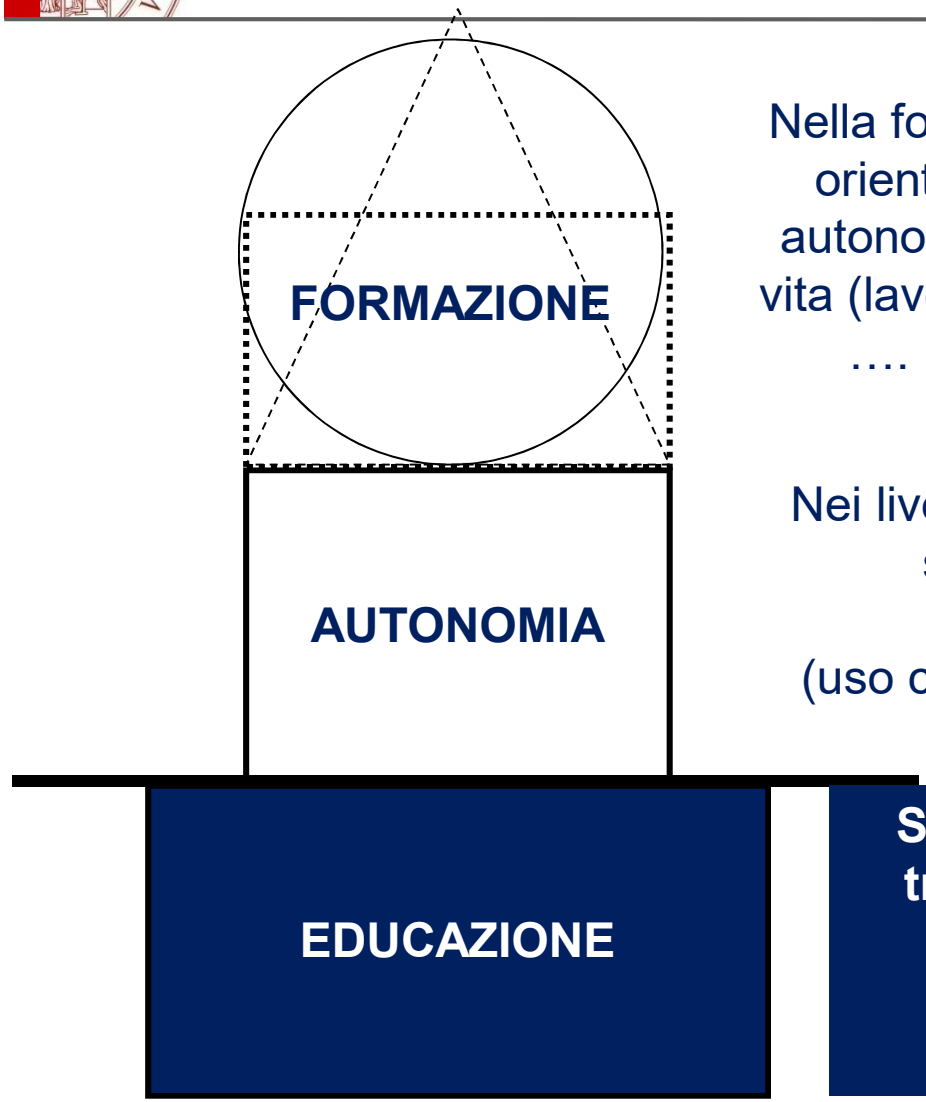
Lo sport è POTENZIALMENTE educativo
(Eccels e Barber, 1999; Larson, 2000)
Trasferibilità agli altri contesti di vita.
(Baron, 2007; Weiss, 2004)
Ambito di sviluppo intra – interpersonale.
(Danish & Gullotta, 2000; Smoll & Smith, 2002)

MODELLO ECOLOGICO
(Bronfenbrenner 1995, 1999)
TUTTO CIO'
Non è automatico
Richiede molto tempo
Dipende dall'ambiente sociale

IL CONTESTO SPORTIVO
E'
UN SISTEMA ECOLOGICO
COINVOLGE ASPETTI MULTIPLI
DELL'AMBIENTE FISICO-SOCIALE
(Strachan, Coté, & Deakin, 2009)
PUO' ESSERE POTENZIALMENTE
POSITIVO PER LO SVILUPPO UMANO
(Cotè & Fraser, 2007)

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

EDUCARE NEL LUNGO PERIODO



Nella formazione si riconosce l'orientamento o gli orientamenti di vita che la persona, nella sua autonomia responsabile persegue per la propria vita (lavoro, realizzazione personale, vita affettiva, …. può assumere infinite forme se …….)

Nei livelli di autonomia si riconosce la **persona** e la sua **personalità**, si attua la capacità di **comportamento intelligente**
(uso competente di conoscenze e abilità unione di corpo/mente, cognizione incorporata)

Solida base di usi, abitudini, competenze trasferibili (life/soft-skills), a sostegno di tutto lo sviluppo successivo.
E' sommersa ma si evidenzia nei livelli superiori di autonomia e formazione

GIOCARE LO SPORT PRATICARE LO SPORT

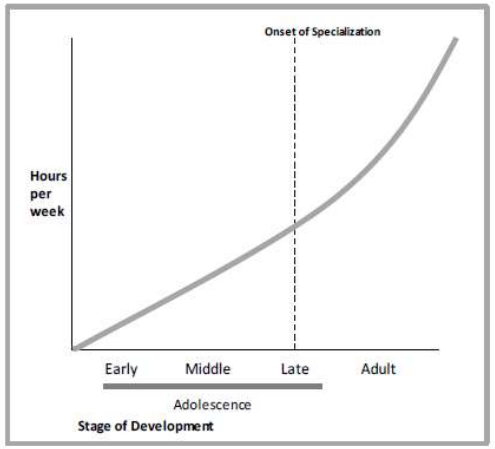
SPORT GIOCATO	SPORT PRATICATO
GIOCOSPORT	SPORT
Enfasi sull'educazione	Enfasi sulla formazione
Prevenzione	Prevenzione?
Promozione trasversale	Promozione talento

Educazione come SUCCESSO

PIACERE	VITTORIA
È per tutti	**Arride a pochi**
Motivazione base	**Punto di arrivo**
È divertimento	**È possibilità**
È certezza	**Non è certezza**
È disciplina	**È disciplina**
Orientamento al compito Clima orien. Alla competenza	Orientamento all'io Clima orient. alla prestazione

SPORT prima GIOCATO, poi PRATICATO

LATE SPECIALIZATION MODEL



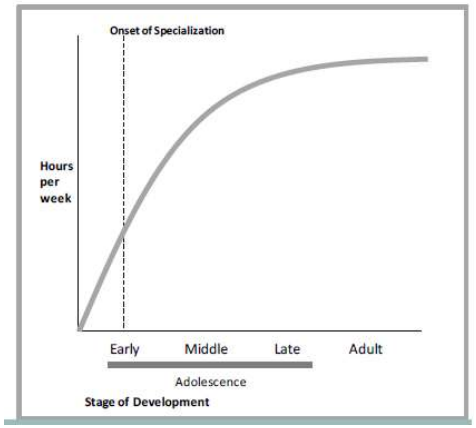
SPORT GIOCATO
DIVERTIRSI CON MULTISPORT
(Andrews, 2010; Launder, 2000)

Orientamento al compito, clima competenza

VS

E' gioco se:
- **Divertente**
- **Accessibile**
- **Non discriminante**

EARLY SPECIALIZATION MODEL



SPORT PRATICATO
SPECIALIZZAZIONE PRECOCE
Un solo sport praticato intensamente
(Di Fiori, 2014; Baker et al, 2009; Wiersma, 2000)

Orientamento all'ego, clima competizione

Il GIOCOSPORT (DPR 104/1985)

ATTIVITA' LUDICOMOTORIA

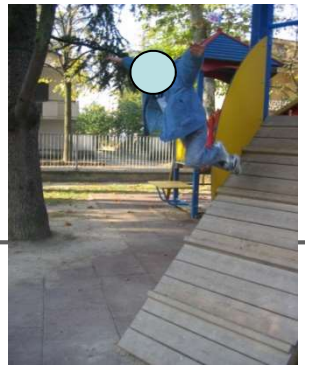
GIOCO

(Bateson, 1996)

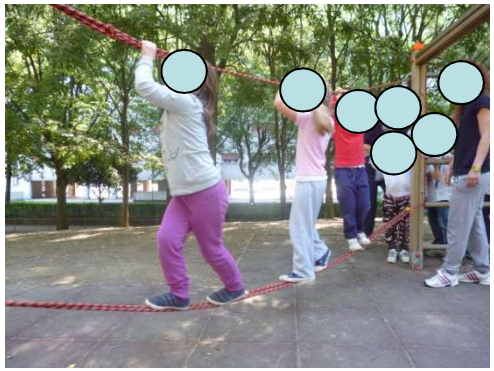
GIOCOSPORT

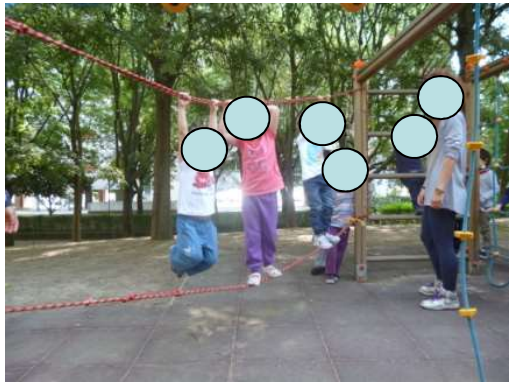
(D.P.R. 104/1985)

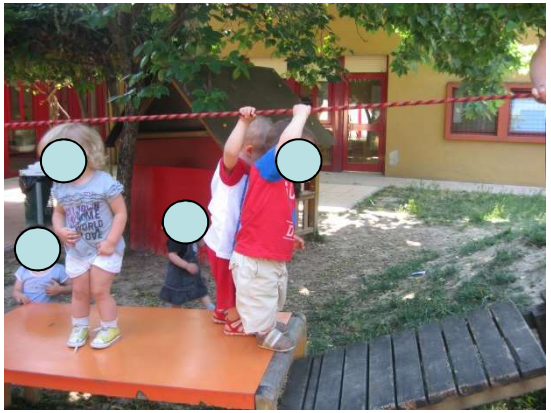
SPORT



LUDICO MOTORIA
Scuola infanzia



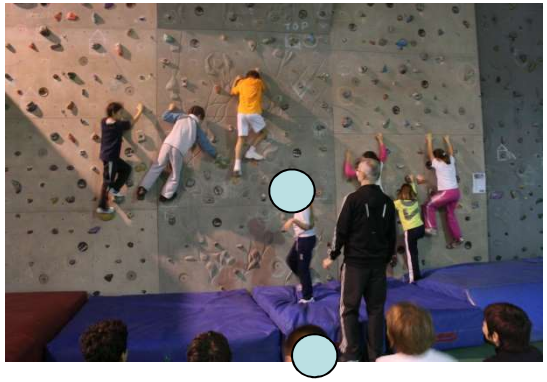




andrea.ceciliani@unibo.it

Scuola primaria
Io e il mio corpo

Ceciliani et al (2008) Effects o a Physical Education Program on Children Attitudes and Emotion Associated With Sport Climbing. Perceptual and Motor Skills: Volume 106, Issue , pp. 775-784.



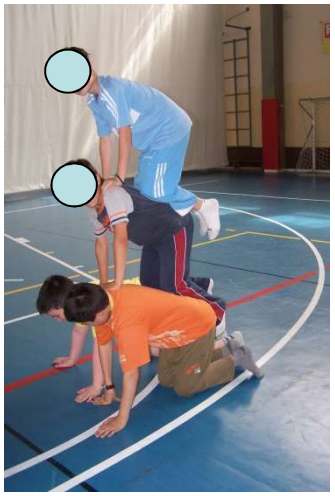
andrea.ceciliani@unibo.it

Scuola primaria
Io e l'avversario

Dai giochi di costruzione/distruzione ai giochi di lotta e combattimento, fino alla boxe

Abilità e applicazione:l ’emozione del movimento
PRIN 2010-12 (Robazza, Bortoli, Merni e colleghi)

Scuola primaria: io e la sfida, l’ambiente e la cooperazione



andrea.ceciliani@unibo.it

Il GIOCOSPORT (DPR 104/1985)

Partire da ciò che il bambino sa fare
(attività inclusive)

Giocare l'applicazione delle abilità
(abilità → competenza)

Poche regole e adattabili
(favorire la dinamicità del gioco)

Pochi giocatori in campo
(favorire la partecipazione al gioco)

Scelta del fondamentale d'eccellenza
(sono venuto a giocare a …. per….)

Il GIOCOSPORT (DPR 104/1985)

I bambini ci hanno detto che il gioco è bello quando
(Pierobon et al., 2010):

È intenso e impegna fisicamente

È dinamico e naturale

È semplice

Dura poco ed è variabile

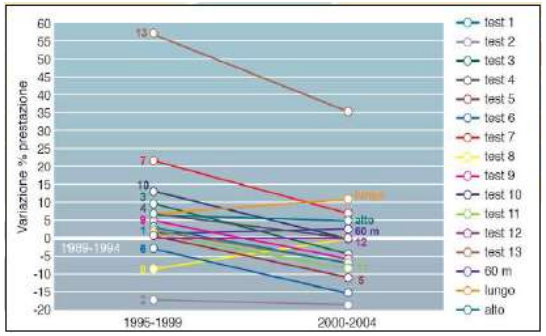
LA MULTILATERALITA' BASTA?

SUGGESTIONI PER UN ALLENAMENTO LUDICO (anche "RIPETITIVO")

andrea.ceciliani@unibo.it

NECESSITA' STIMOLARE LE CAPACITA' MOTORIE

(Manno, 2008)



Trend involutivi delle capacità motorie (Filippone et al., 2007; Merni et al, 2009, 2010)

Mancata spesa energetica quotidiana (ABS, 1997; Hamack et al, 2000; Norman et al, 2003)

Calo prestazione aerobica (Runhaar et al, 2010; Tomkinson et al, 2003)

Aumento sovrappeso e obesità infantile (Przeweda et al, 2003; Eisenmann, 2006)

Diminuzione pratica sportiva (Engstrom, 1990; Norton, 2001; Westerstahl, 2003; ISTAT 2006, Martelli, 2010)

SAMBA 1, 2 e 3

JOURNAL OF SCHOOL HEALTH
American School Health Association

CONI ITALIA
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

RESEARCH ARTICLE

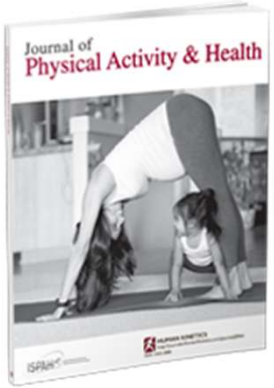
Effects of a 2-Year School-Based Intervention of Enhanced Physical Education in the Primary School

ROSSELLA SACCHETTI, PhD[a] ANDREA CECILIANI, PhD[b] ANDREA GARULLI, PhD[c] LAURA DALLOLIO, PhD, MD[d] PATRIZIA BELTRAMI, MD, MPH[e] ERICA LEONI, PhD, MD[f]

Journal of Sports Sciences
Publication details, including instructions for authors and subscription information:
http://www.tandfonline.com/loi/rjsp20

Physical fitness of primary school children in relation to overweight prevalence and physical activity habits

Rossella Sacchetti [a], Andrea Ceciliani [b], Andrea Garulli [c], Andrea Masotti [c], Giuseppe Poletti [c], Patrizia Beltrami [c] & Erica Leoni [a]
[a] Department of Medicine and Public Health, University of Bologna, Bologna, Italy
[b] Department of Educational Sciences, University of Bologna, Bologna, Italy
[c] Local Health Unit of Bologna, Department of Public Health, Bologna, Italy

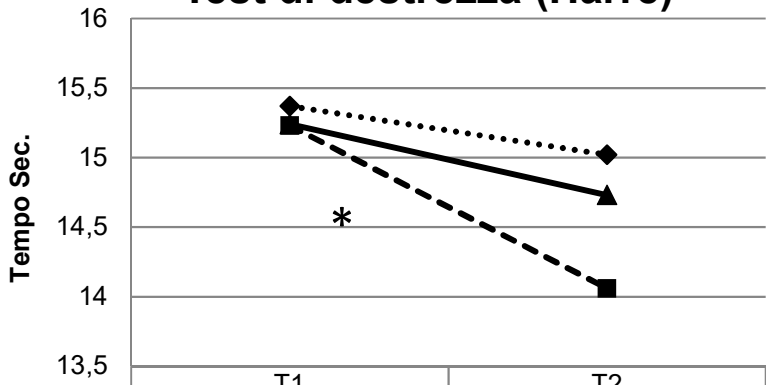


Proposal for an Enhanced Physical Education Program in the Primary School: Evaluation of Feasibility and Effectiveness in Improving Physical Skills and Fitness
Dallolio L, Ceciliani A, Sanna T, et al. 2016

Ceciliani A. (2016), Multilateralità estensiva e intensiva, una necessaria integrazione in educazione fisica nella scuola primaria, *Formazione e Insegnamento* XIV-1: 171-187

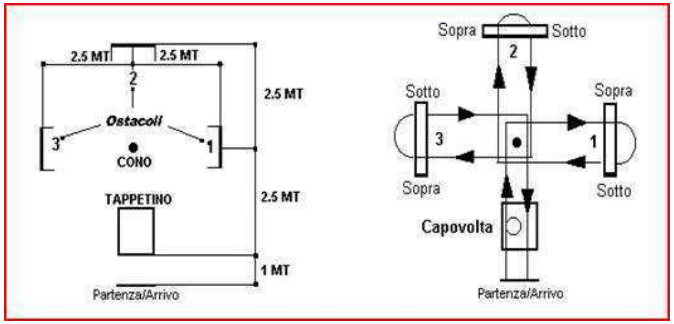
SAMBA 3
a.s. 2013-14

Test di destrezza (Harre)



*p=.044

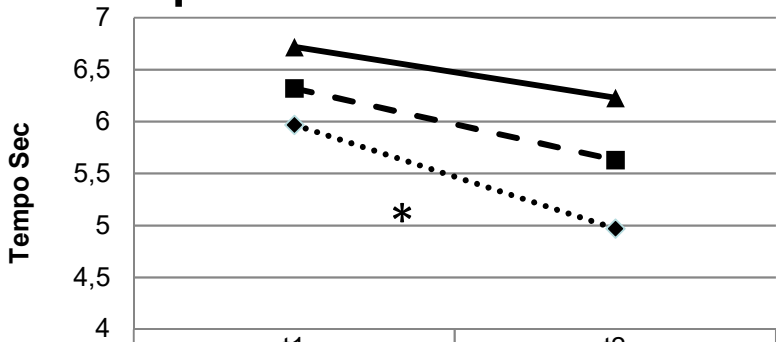
	T1	T2
Gr. Pattinaggio	15,37	15,02
Gr. Multilateralità	15,23	14,06
Gr. Tradizionale	15,24	14,73



SPSS 19 - ANOVA per misure ripetute

137 (74 m, 63 f) età 8 e 9 anni scuola primaria).

Test equilibrio dinamico



*p=.003

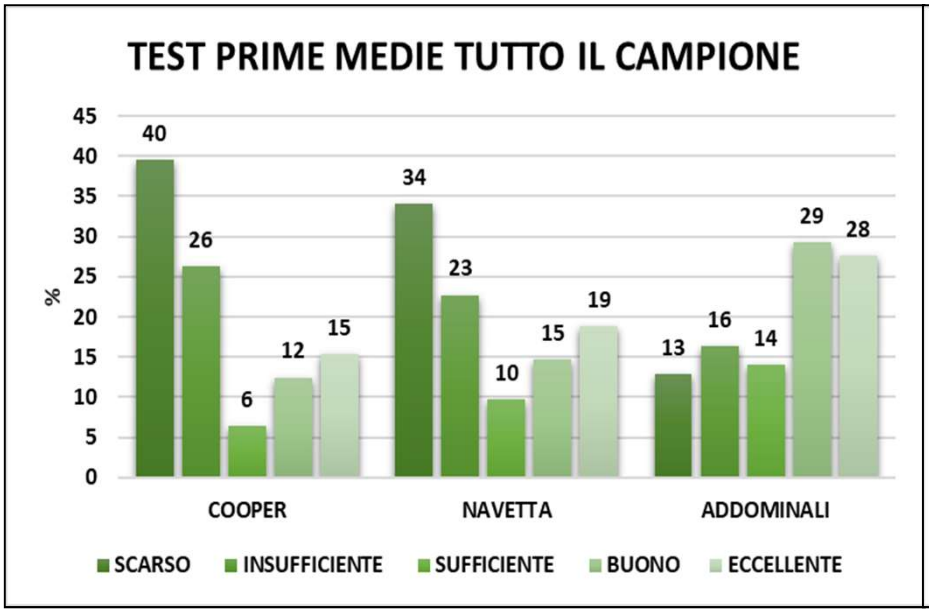
	t1	t2
Gr. Pattinaggio	5,97	4,97
Gr.multilateralità	6,32	5,63
Gr. Tradizionale	6,72	6,23

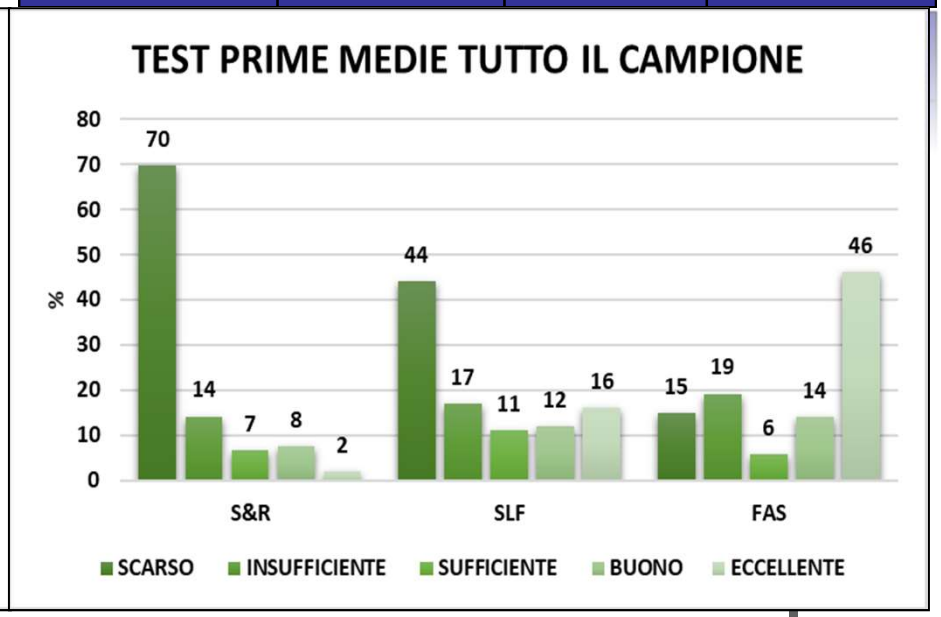
(Runhaar et al., 2010; Tomkinson et al. 2003; Filippone et al., 2007).

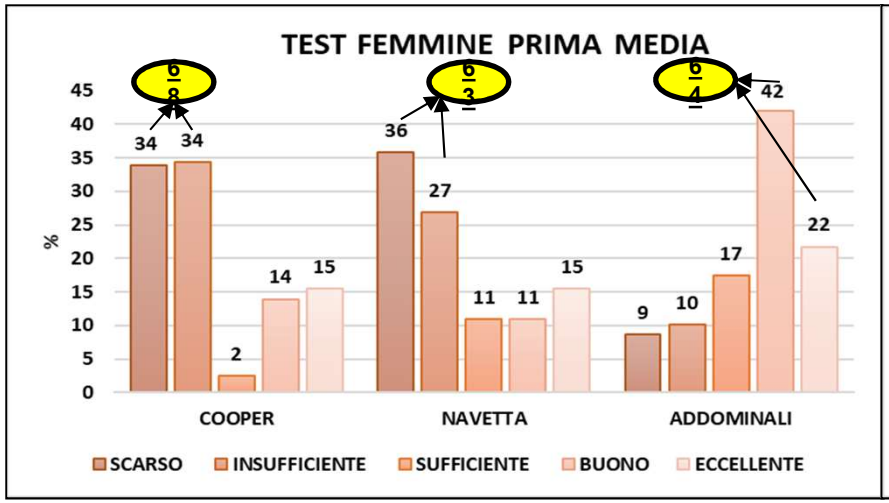
Ceciliani A. (2018), Didattica integrata quali-quantitativa, in educazione motoria-sportiva e benessere in età evolutiva, *Formazione e Insegnamento* XVI-1: 183-193

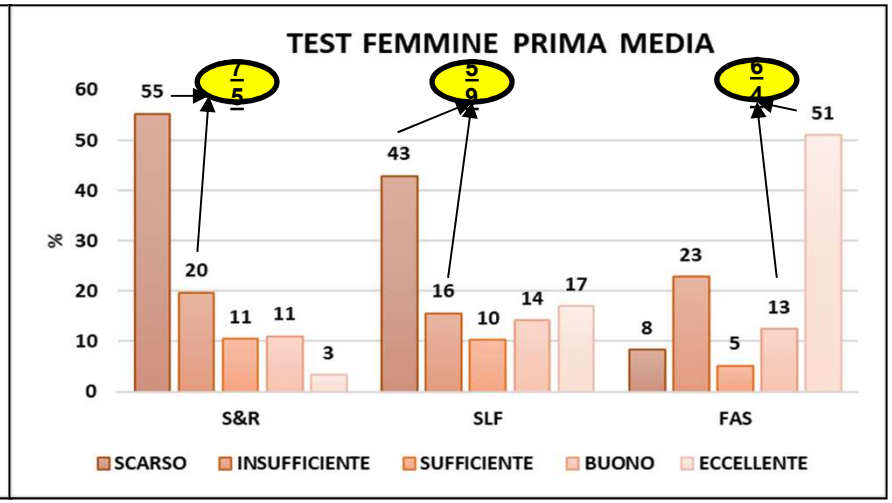
Campione
3 IC Rimini
3 IC Bologna

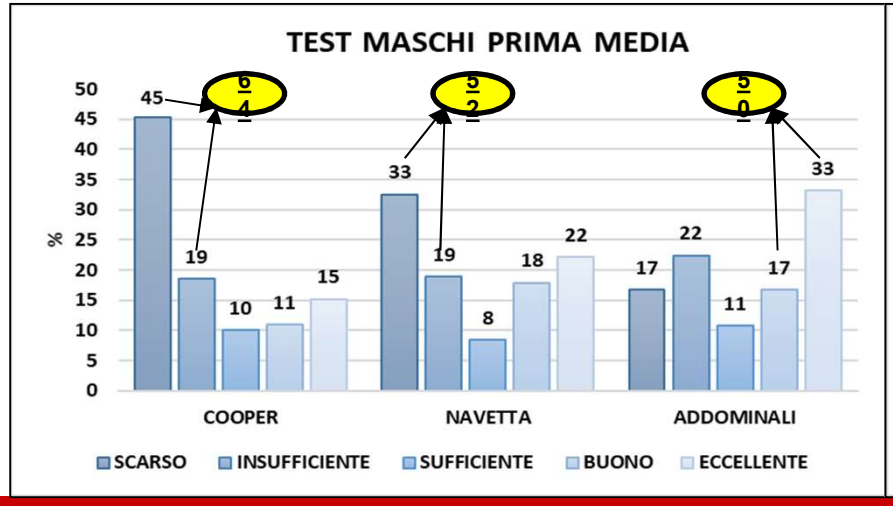
	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
PRIMA MEDIA	225	224	449
TERZA MEDIA	36	34	70
TOTALE	261	258	519






TEST FEMMINE PRIMA MEDIA
%
COOPER
NAVETTA
ADDOMINALI
SCARSO
INSUFFICIENTE
SUFFICIENTE
BUONO
ECCELLENTE


TEST FEMMINE PRIMA MEDIA
%
S&R
SLF
FAS
SCARSO
INSUFFICIENTE
SUFFICIENTE
BUONO
ECCELLENTE


TEST MASCHI PRIMA MEDIA
%
COOPER
NAVETTA
ADDOMINALI
SCARSO
INSUFFICIENTE
SUFFICIENTE
BUONO
ECCELLENTE

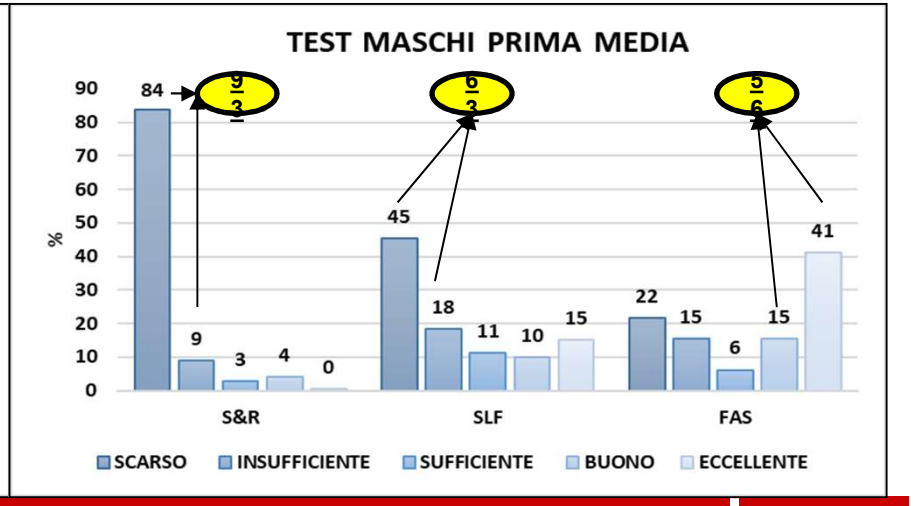

TEST MASCHI PRIMA MEDIA
%
S&R
SLF
FAS
SCARSO
INSUFFICIENTE
SUFFICIENTE
BUONO
ECCELLENTE

Tabelle significatività PAQ-C prima media

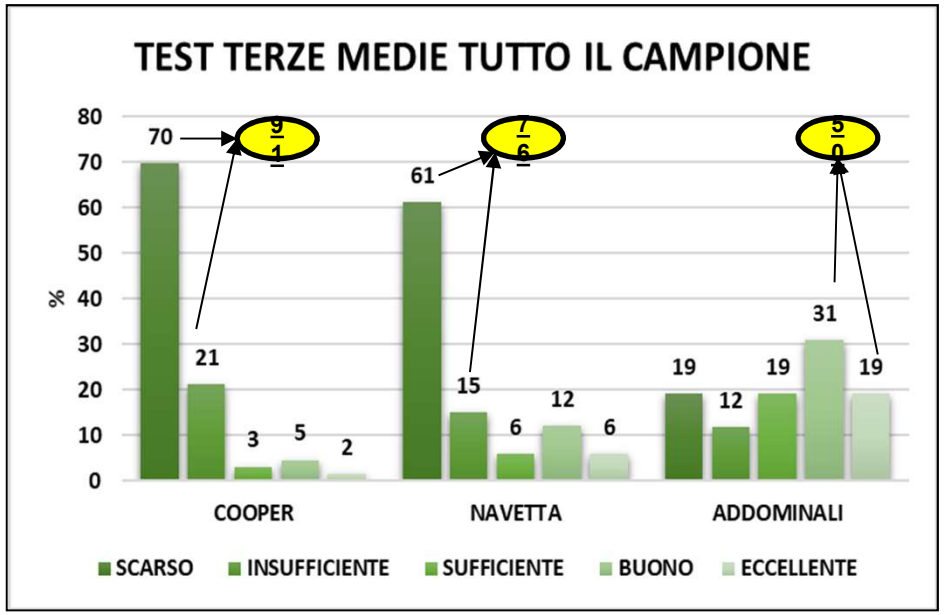
MEDIANA PAQ PRIME MEDIE TUTTO IL CAMPIONE										
	B.M.I.	S&R	S.L.F.	ADD.	NAV.	COOP.	F.A.S.	S.P.	M.A.	M.S.
SOT. MEDIA.	20,1	99	133,1	17,7	22,8	1601,2	13,3	1,3	2,1	2
d.s.	3,7	9,2	19,7	4,3	1,9	253,8	12,6	0,3	0,4	0,6
SOP. MEDIA.	19,07	100	147,3	19,7	21,7	1783,8	20,1	1,7	3,2	3,2
d.s.	3,6	9,2	21,6	4,3	1,9	285,7	14,5	0,4	0,4	0,8
sign.	p= .005	N.S.	p= .000	p= .000	p= .000	p= .000	p= .001	p= .000	p= .000	p= .000

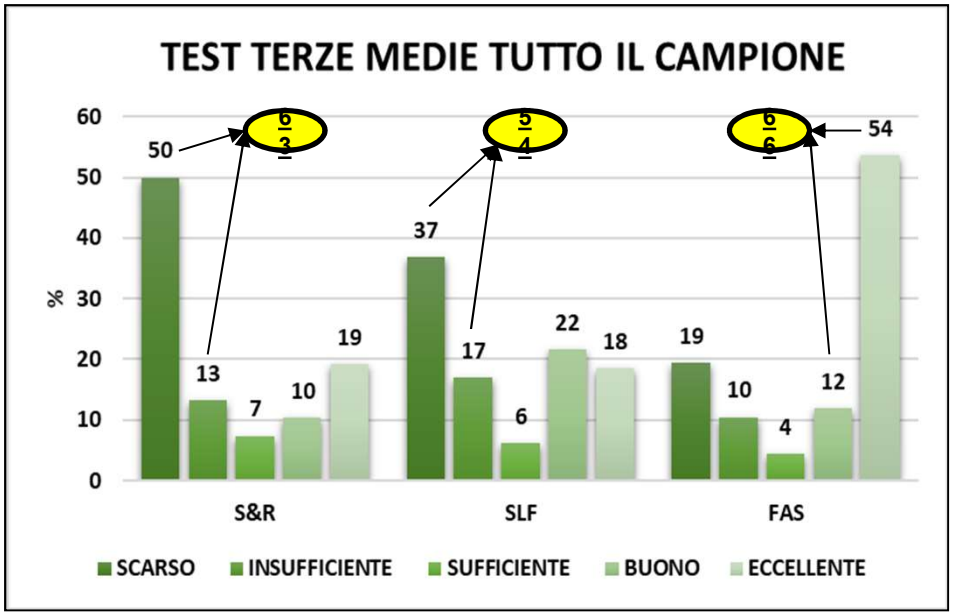
MEDIANA PAQ PRIME MEDIE FEMMINE										
	B.M.I.	S&R	S.L.F.	ADD.	NAV.	COOP.	F.A.S.	S.P.	M.A.	M.S.
SOT. MEDIA.	19,7	102,1	131,8	17,7	23,1	1552,7	13,8	1,3	2	2
d.s.	3,6	8,7	18,9	3,9	1,8	197,9	12,7	0,3	0,4	0,6
SOP. MEDIA.	18,6	105,5	143,2	18,6	22,4	1681,3	21,9	1,7	3,1	3,3
d.s.	3,9	9,2	22,1	3,8	1,9	250,1	14,8	0,4	0,4	0,7
sign.	p= .039	p= .010	p= .000	N.S.	p= .004	p= .000	p= .006	p= .000	p= .000	p= .000

MEDIANA PAQ PRIME MEDIE MASCHI										
	B.M.I.	S&R	S.L.F.	ADD.	NAV.	COOP.	F.A.S.	S.P.	M.A.	M.S.
SOT. MEDIA.	20,7	94,2	135,1	17,7	22,4	1674,9	12,5	1,3	2,13	2
d.s.	3,8	8	20,8	4,8	1,9	307,8	12,7	0,3	0,4	0,7
SOP. MEDIA.	19,4	97	150,1	20,4	21,3	1850,4	18,8	1,7	3,2	3,2
d.s.	3,4	7,7	21	4,4	1,8	288,6	14,3	0,3	0,4	0,8
sign.	p= .009	p= .012	p= .000	p= .000	p= .000	p= .000	p= .043	p= .000	p= .000	p= .000

CONFRONTO GENERE PRIME MEDIE												
	B.M.I.	S&R	S.L.F.	ADD.	NAV.	COOP.	F.A.S.	P.A.Q.I.	P.A.Q.	S.P.	M.A.	M.S.
MASCHI	19,9	96,2	144,4	19,4	21,7	1773,9	16,6	2,6	2,6	1,5	2,8	2,8
d.s.	3,6	8,1	22,5	4,8	1,9	316,3	13,9	0,6	0,6	0,4	0,6	1
FEMMINE	19,3	103,5	136,1	18	22,9	1604,9	16,9	2,4	2,4	1,4	2,5	2,5
d.s.	3,7	9	21	3,9	1,9	227,1	14,1	0,6	0,6	0,4	0,6	0,9
sign.	N.S.	p= .000	p= .000	p= .001	p= .000	p= .000	N.S.	p= .000	p= .000	p= .022	p= .000	p= .005

Risultati sub campione terza media





Suggestioni per un allenamento ludico

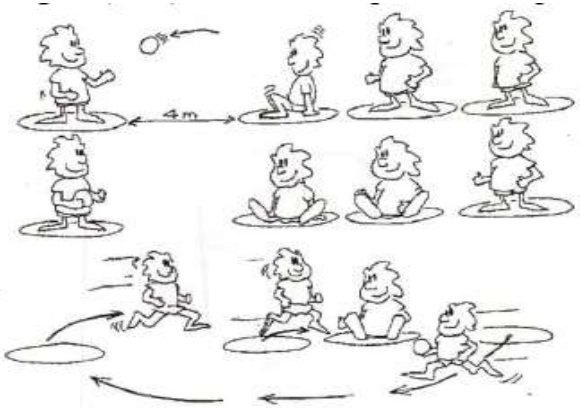


Fig. 1 - "La regina o il ré"

Il ludico "applicativo"

Il ludico "ripetitivo"

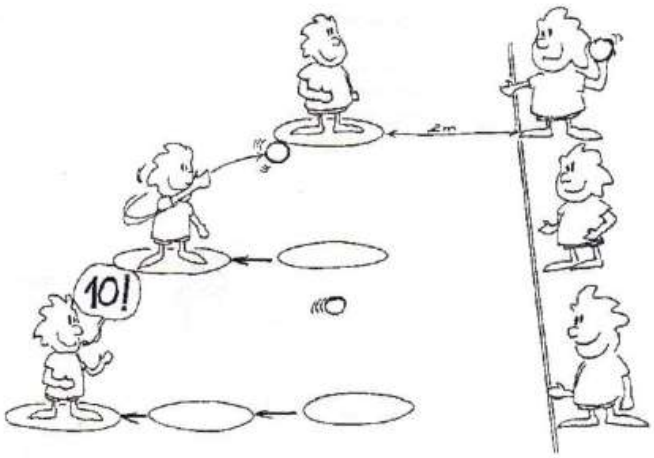


Fig. 3 - "Il Gambero"[14]

Suggestioni per un allenamento ludico: LA SQUADRA CRONOMETRO

Una o più squadre cronometro

Focus sul gesto da ripetere

Assegnazione compiti

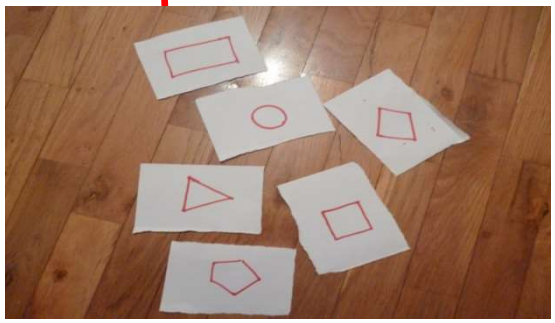
2 squadre che giocano

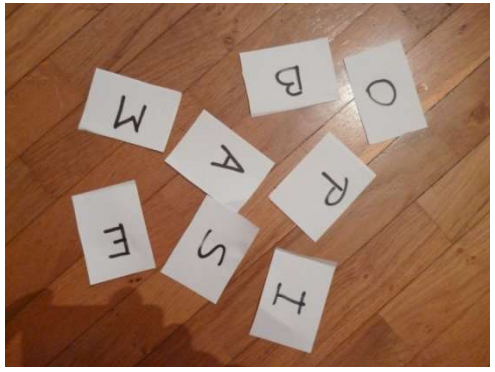
Gioco vero e proprio

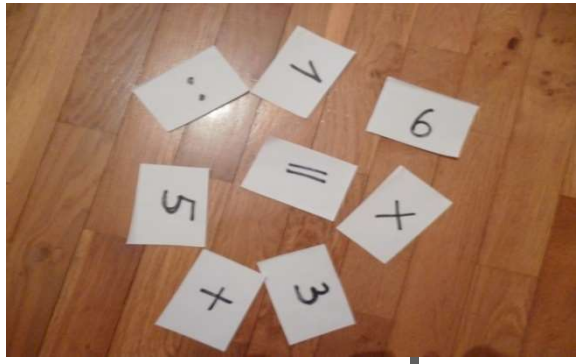
Percorsi per i giochi di ALEA (Caillois, 1981)

start → **finish** | **biglietti**

Corsa, slalom salto, sottopassaggio, rotolamento, capovolta, quadrupedia, ……..







MAI COME OGGI DUE CENNI SULLA

PREVENZIONE

Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports: A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine

John P. DiFiori, MD, Holly J. Benjamin, MD,† Joel Brenner, MD, MPH,‡ Andrew Gregory, MD,§ Neeru Jayanthi, MD,¶ Greg L. Landry, MD,‖ and Anthony Luke, MD, MPH***

(*Clin J Sport Med* 2014;24:3–20)

- Assist clinicians in recognizing young athletes at risk for overuse injuries and burnout.
- Delineate the risk factors and injuries that are unique to

PREVENZIONE

(Di Fiori, 2014)

Limitare il tempo di partecipazione settimanale, stagionale, annuale

Limiti nella ripetizione di gesti tecnici sportivi (balistici, esplosivi, ecc.)

Programmazione de i tempi di recupero (allenamento) e ristoro (casa)

INDIVIDUALIZZAZIONE DEL CARICO

ATTENZIONE AI PICCHI DI CRESCITA E SVLUPPO

ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO (consapevolezza di sè)

Orientamento motivazionale e clima motivazionale?

PREVENZIONE e microtraumi

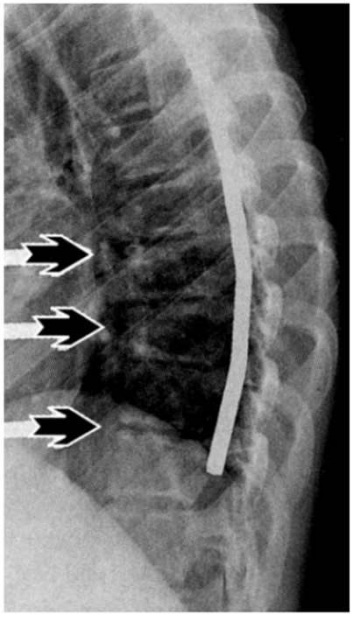


Figura 7 – Accentuazione della cifosi del tratto toracico della colonna e cambiamenti strutturali e di forma.

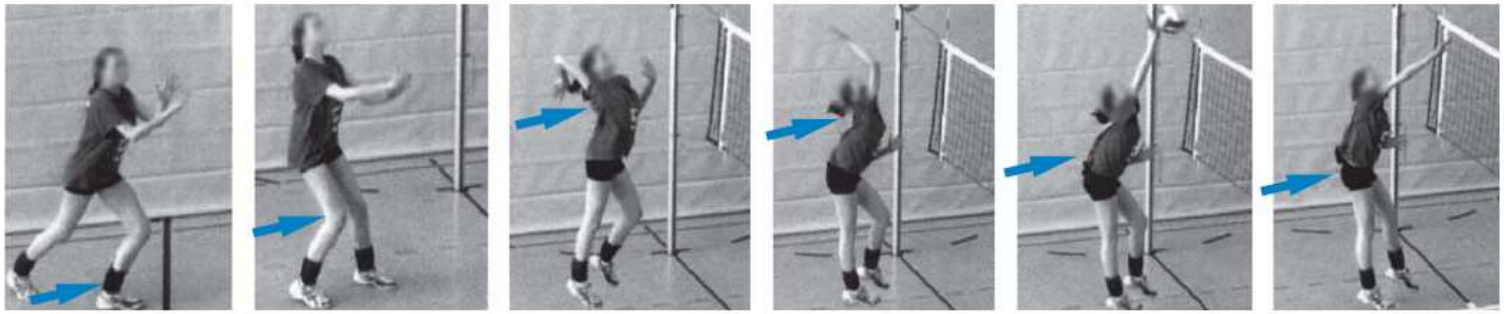


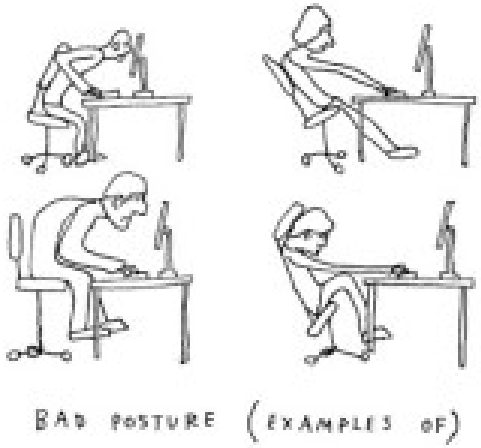
Figura 12 – Rischi per la capacità di carico, specialmente per atlete di statura elevata: forme labili di postura del tronco soprattutto nelle tecniche veloci di movimento durante la fase di crescita accelerata, carico non in asse sulle articolazioni ancora labili delle estremità.

Mentre alleniamo, soprattutto movimenti esplosivi, ci possiamo accorgere dei microtraumi che sollecitano i giovani atleti?

Oppure siamo attenti ad altri fattori? Es. elementi tecnici ed esecutivi?

PREVENZIONE e microtraumi 2

Educazione posturale



E' COME SE, I GIOVANI ATLETI,
SI ALLENASSERO
IN QUESTE CONDIZIONII

Una nostra TESI UNIVERSITARIA (corso di Scienze Motorie UNIBO)

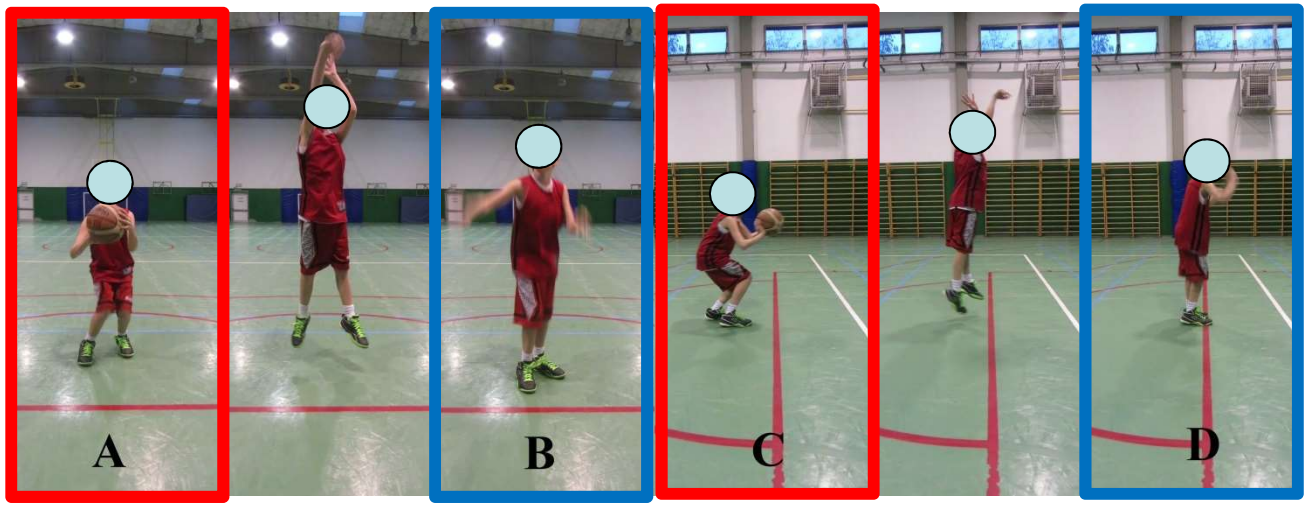
Analisi posturale di un gesto tecnico del tiro nella pallacanestro in bambini di 12-13 anni

Il tiro lo possiamo dividere in 4 fasi:

1. *Arresto*
2. *Salto*
3. *Esecuzione*
4. *Atterraggio*

Verranno analizzate le fasi di:

- *Arresto* su piano frontale (A) e sagittale (C)
- *Atterraggio* su piano frontale (B) e sagittale (D)



Una nostra TESI UNIVERSITARIA (corso di Scienze Motorie UNIBO)

Analisi posturale di un gesto tecnico del tiro nella pallacanestro in bambini di 12-13 anni

A

Valgismo ginocchio dx
Intrarotazione piede dx
Abbassamento spalla dx

B

Iperestensione dorso
Rotazione corpo (piedi, bacino, spalle)

C

Cifosi dorsale
iperlordosi cervicale

D

Rotazione corpo (piedi, bacino, spalle)

LA SPECIALIZZAZIONE

Domingues, M., Gonçalves, C., The Macrotheme Review 2(2), Spring 2013
SPECIAL ISSUE ON EDUCATION AND TRAINING

The Macrotheme Review
A multidisciplinary journal of global macro trends

Young Athletes Social Networks in Different Sporting Contexts

Domingues, M., Gonçalves, C.

Faculty of Sports Science. University of Coimbra, Portugal
marcio.domingues@live.com.pt

Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports:
A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine

John P. DiFiori, MD, Holly J. Benjamin, MD,† Joel Brenner, MD, MPH,‡ Andrew Gregory, MD,§ Neeru Jayanthi, MD,¶ Greg L. Landry, MD,‖ and Anthony Luke, MD, MPH***

(*Clin J Sport Med* 2014;24:3–20)

- Assist clinicians in recognizing young athletes at risk for overuse injuries and burnout.
- Delineate the risk factors and injuries that are unique to

AMBIENTE SPORTIVO SPECIALIZZANTE
GRANDE ENFASI SULLA PERFORMANCE
GRANDE PRESSIONE SUI BAMBINI
ALTA INTENSITA' DI ALLENAMENTO
(Di Fiori, 2014; Domingues & Goncalves, 2013)

NON E' DELETERIO IL TIPO DI SPORT PRATICATO DAI GIOVANI
MA
COSA ACCADE NELL'AMBIENTE DI PRATICA SPORTIVA

Troppo allenamento
Troppo presto
Troppo in fretta
(Andrews, 2010)

MODELLI POSSIBILI

Models of Youth sport

6- 11 year	12-14 year	15-17 year	Outcome
Sampling years •Deliberate play + several sports	**Recreational years** Deliberate play		*Recreational participation*
	Specializing years •Deliberate play and practice, fewer sports	**Investment years** •Deliberate practice + focus on one sport	*Elite performance*
Elite performance through early specialization •Deliberate practice, focus on one sport, early specialization and investment			*Elite performance*

Drop out

Côté, Baker, & Abernethy, 2007

(Bompa, 1996)

MODELLI POSSIBILI

Multi Year Plan for Rugby, (King, 1992)

Stage	Chronological Age	Training Age	Training Phase
1	12-13 years	1 - 2	Preliminary
2	14-15 years	3 - 4	Basic Specialization
3	16-17 years	5 - 6	Specialization
4	18-19 years	7 - 8	Advanced Specialization
5	20-21 years	9 -10	Phase of Perfection
6	22 + years	11	High Performance

Preparazione di lungo periodo
(Touretski, 1993) nuoto

Stage One / Preliminary Preparation: optimum age for girls is 7 to 9 and boys 8 to 10. The duration of this stage is approximately two years.

Stage Two / Initial Sport Specialization: at the beginning of this stage girls are 9 to 10 and boys are 10 to 11 years of age. This stage lasts for three to four years.

Stage Three/ In-Depth Specialization: at the beginning of this stage girls are 12 to 14 and boys are 13 to 15 years of age. The duration of this stage is three to four years.

Stage Four / Sporting Perfection: at the beginning of this stage girls are 15 to 16 years old and boys are 16 to 19. This stage may last anywhere from two to eight years, depending on the individual swimmer.

La pazienza e il lungo periodo sono vantaggiosi

(estrapolato da relazione di **Laura Bortoli**)

La multilateralità e polivalenza sembrano garantire i successivi apprendimenti e la motivazione (Wiersma, 2000)

L'eccessivo carico psico-fisico, in età evolutiva, può causare patologie e disturbi (Dalton, 1992)

L'eccessiva pratica sportiva precoce può causare demotivazione, stanchezza e abbandono (Henschen, 1998)

Non si ravvisa, in questi ultimi indicatori , l'idea di scarso piacere e divertimento? Causa di abbandono?

Da dove vengono gli atleti di livello internazionale?

(estrapolato da relazione di **Laura Bortoli**)

(Vaeyens et al, 2009)

Cominciano e si allenano come gli altri

Praticano il multisport

Partecipano più tardi a gare importanti

Trattati come talenti in età più avanzata

Non bruciati da successi importanti in età giovanile

Forse questi atleti si sono divertiti, non si sono stancati e sono arrivati sani e freschi all'agonismo.

IL Gioco più bello: il multisport

Praticare per conoscere

Conoscere per capire

Capire per scegliere

ORIENTAMENTO PERSONALE

Vedi www.giocafaenzatantisport

Il multisport dovrebbe divenire la vera

MULTILATERALITA'

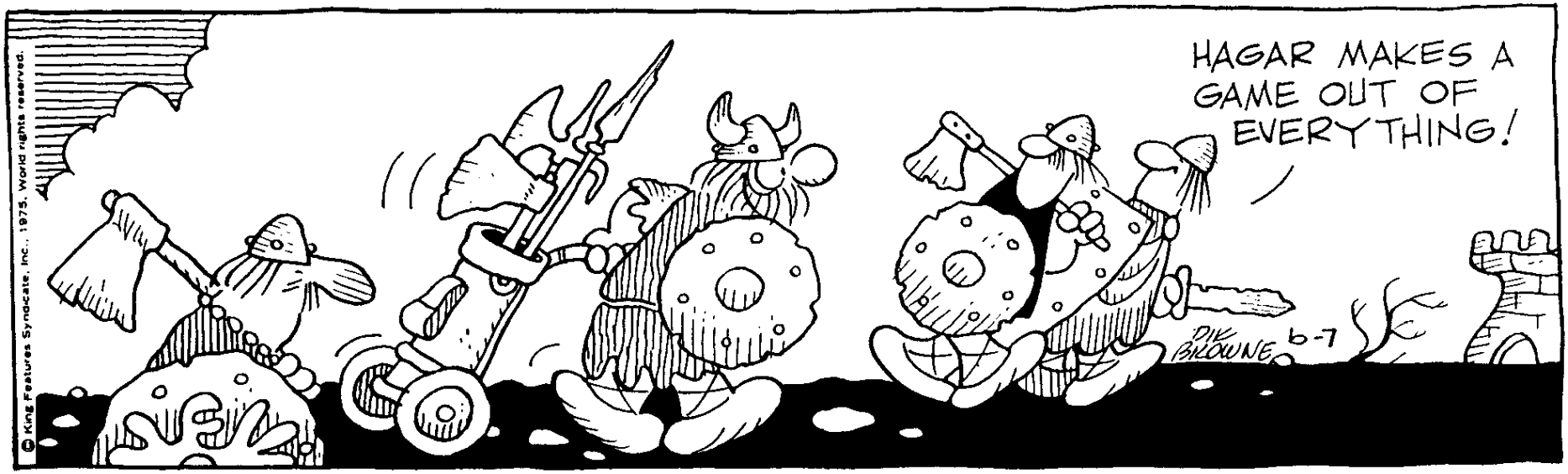
ma, contestualmente,

bisogna automatizzare le abilità in forma ludica e giocosa

CONCLUDENDO

(A.Launder, Play Practice, Human Kinetics, 2001)

Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.



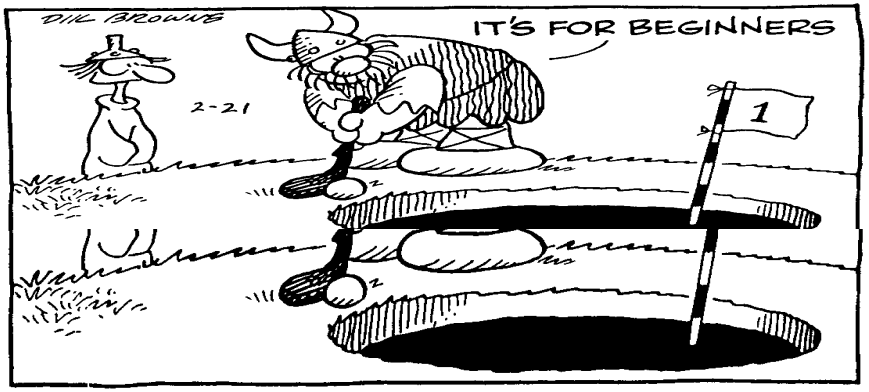
Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.

GRADUALITA' E DISCIPLINA

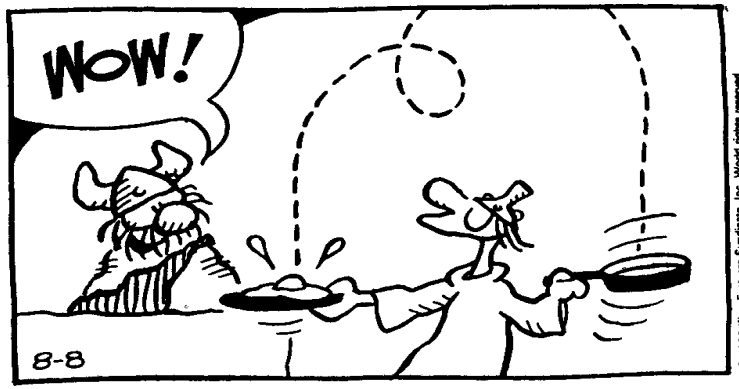
(A.Launder, Play Practice, Human Kinetics, 2001)

Facilitare

Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.



Consolidare (addestrare) (automatizz.)

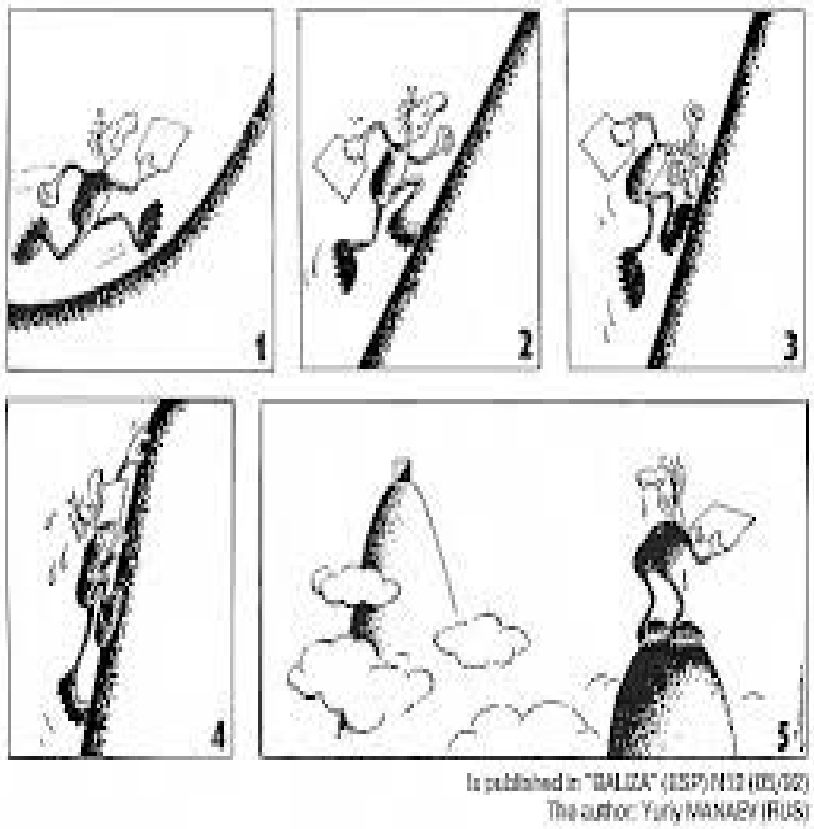


Reprinted, with special permission, of King Features Syndicate.

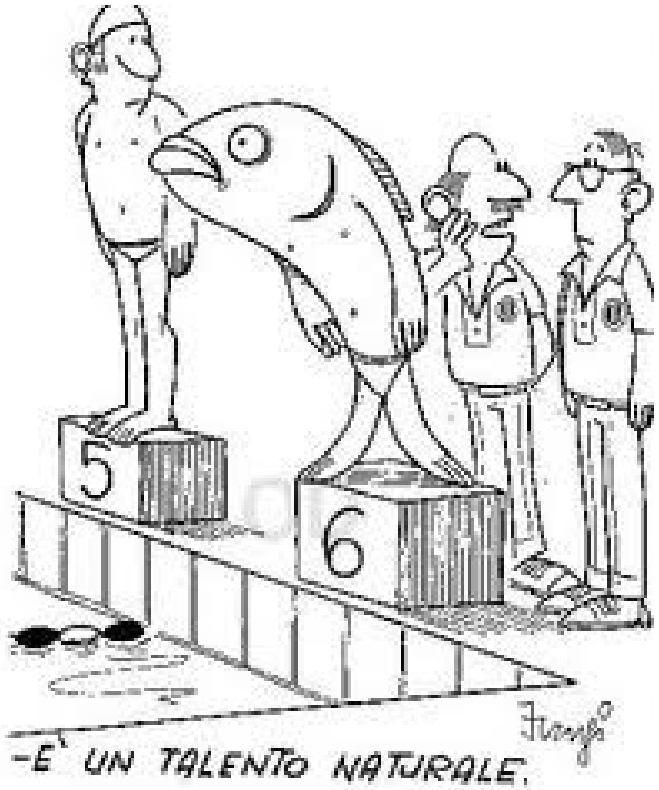
How did he learn to do that?

Specializzazione e talento?

QUALE OBIETTIVO?



QUALE AUTOSTIMA?



CONI
COMITATO
REGIONALE
FRIULI VENEZIA GIULIA

Ci siamo persi qualcuno?

GRAZIE

PER LA VOSTRA CORTESE ATTENZIONE

andrea.ceciliani@unibo.it