

Attività motoria e sportiva giovanile: tutela della salute e adozione di stili di vita attivi

Sabato, 30 novembre 2013

Aula Magna Fondazione Ciapi - Chieti Scalo

COINVOLGIMENTO MOTIVAZIONALE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL MODELLO "TARGET" NEL CALCIO GIOVANILE

Franco Merni¹, Andrea Ceciliani², Marco Andrea Gelati³, Gabriele Semprini¹

1 Dip.to di Scienze Biomediche e Neuromotorie, Alma Mater-Università di Bologna

2 Dip.to di Scienze per la Qualità della Vita, Alma Mater-Università di Bologna

3 Corso di Laurea in Scienze e Tecniche dell'Attività Sportiva, Alma Mater-Università di Bologna



PRIN

Programmi di Ricerca Scientifica
di Rilevante Interesse Nazionale

2011 - 2013

**Processi motivazionali, stati psicobiosociali,
fattori morfologici e prestativi nelle attività
motorie e sportive giovanili:
confronto tra modelli teorici e strategie di intervento per
la tutela della salute e l'adozione di stili di vita attivi**

Università degli studi di Chieti: **C. Robazza, M. Bertollo, L. Bortoli, S. Comani**

Università degli studi di Padova: **A. Carraro, E. Gobbi**

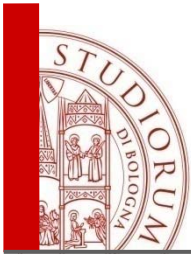
Università degli studi di Bologna: **F. Merni, A. Ceciliani, P. Brasili, G. Semprini, S. Toselli**

Università degli studi di Foggia: **D. Colella, G. Terrone, M. Morano**



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



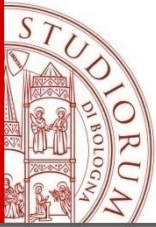


Introduzione

- La pratica di una regolare attività fisica porta ad un miglioramento della salute in tutte le fasce d'età con ricaduta diretta sul risparmio di denaro da parte del sistema sanitario nazionale.

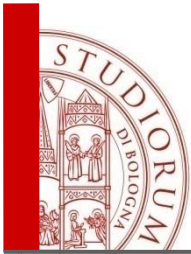
(Wannamethee e Shaper, 2001; Haskell et al., 2007, Chow et al., 2009)

- Rimane aperto il dibattito su come incentivare e mantenere uno stile di vita attivo dall'infanzia fino all'età anziana.
- Non si tratta di indagare solo sui processi motivazionali importanti all'inizio della pratica, ma di allargare tale interesse ai meccanismi che sostengono la sua prosecuzione nell'arco della vita



Modalità di orientamento verso un obiettivo

- ✓ Relativamente ai processi motivazionali in letteratura è nota la Teoria dell'Orientamento Motivazionale (Achievement Goal Theory) (Nicholls 1984, Bortoli e Robazza 2004).
- ✓ I giovani e gli adulti possono interpretare diversamente la propria competenza o abilità. Si distinguono **due modalità** di orientamento verso **un obiettivo** (Bortoli e Robazza, 2003):
 1. In base alla percezione delle proprie competenze, indipendentemente dal confronto con gli altri:
orientamento al compito
 2. Oppure rispetto a un gruppo di riferimento, valutando positivamente la competenza solo se sopra un certo livello:
orientamento all'io.



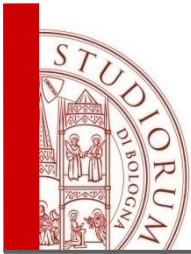
Due modalità di orientamento verso un obiettivo

Orientamento al compito

- I soggetti si valuteranno in funzione dei **propri** miglioramenti
- **Cercheranno di**
- ✓ “fare il proprio meglio” e
- ✓ “apprendere per migliorare le prestazioni” svincolati dal giudizio esterno.
- ✓ Per Nicholls l’obiettivo principale è il miglioramento delle proprie capacità

Orientamento all’io

- I soggetti tenderanno a confrontarsi per “vincere”,
- “essere il migliore”,
- “fare meglio degli altri”
- basando il loro giudizio sul confronto.
- L’obiettivo è dimostrare di **essere i migliori**

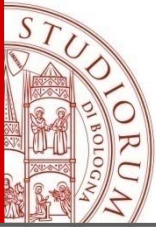


Il Modello ***TARGET***

Epstein ha individuato nel modello ***TARGET*** le caratteristiche che permettono di definire e creare un clima motivazionale basato sul compito (Bortoli et al., 2005).

TARGET è l'acronimo di sei termini inglesi:

- ***Task*** (compito),
- ***Authority*** (presa di decisione),
- ***Recognition*** (riconoscimento),
- ***Grouping*** (organizzazione in gruppi),
- ***Evaluation*** (valutazione),
- ***Time*** (tempo).



In sintesi il modello si sviluppa attraverso questi sei punti

Task la scelta degli esercizi e dei compiti di apprendimento, considerata **centrale**, facilita l'espressione motoria degli allievi accentuando l'attenzione sulle proprie capacità più che sul confronto

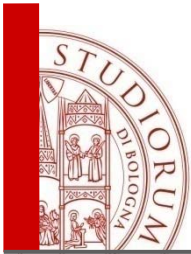
Authority la conduzione didattica comporta il **coinvolgimento degli allievi** nella possibile scelta delle attività come sostegno alla loro partecipazione motivata

Recognition Uso degli incoraggiamenti **centrato sul raggiungimento di obiettivi realistici**

Grouping Lavoro basato su **gruppi eterogenei** per sollecitare la collaborazione, la conoscenza reciproca e un clima motivazionale orientato alla competenza

Evaluation Valutazione basata sui **progressi individuali** e sul livello di partecipazione e d'impegno

Time attesa dei risultati basata sui tempi di apprendimento del singolo.

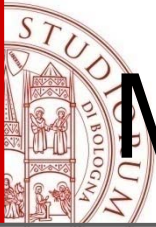


Scopo dello studio

Tenendo conto di quanto suggerito dalla letteratura
(Treasure D.C. and Roberts G.C., 1995; Meece J.L. et al., 2006),

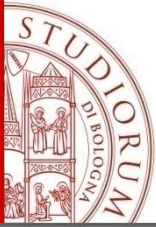
questo studio si propone di verificare se:

- l'utilizzo del modello **didattico TARGET**, applicato ad un campione di giovani calciatori,
- produca miglioramenti significativamente diversi sulla prestazione di tipo condizionale e coordinativo,
- rispetto ad un campione di controllo allenato con una didattica tradizionale **orientata all'io**



Metodi: allenamento e controllo

- 2 ore settimanali x 3 mesi di intervento
- Gruppo Sperimentale metodo TARGET orientato al compito
- Gruppo Controllo metodo tradizionale orientato all'io
- Misurazioni pre- e post-intervento con
- Test motori: forza mano, Forza esplosiva nel salto in lungo da fermo, Rapidità sui 10m lanciati, flessibilità tronco, equilibrio dinamico
- Verifica con test t per dati appaiati



Soggetti e dati antropometrici

CAMPIONE età 11 anni con sei anni di pratica sportiva nel calcio Provincia di Modena

GRUPPO DI CONTROLLO

Numero soggetti 11

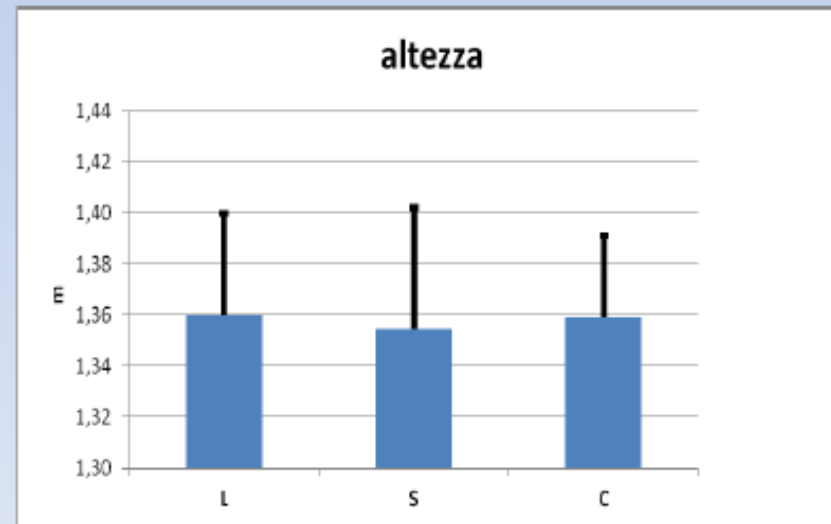
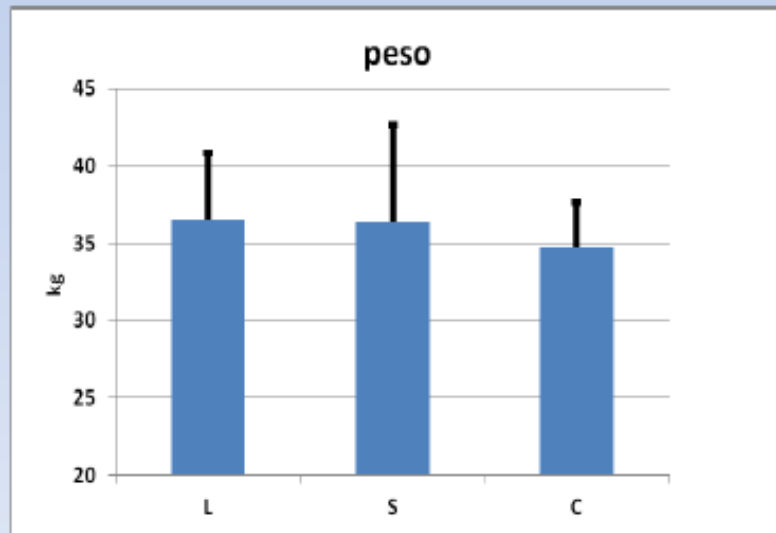
Numero allenamenti settimanali 3

GRUPPO SPERIMENTALE (TARGET)

Numero soggetti 17

Numero allenamenti settimanali 3

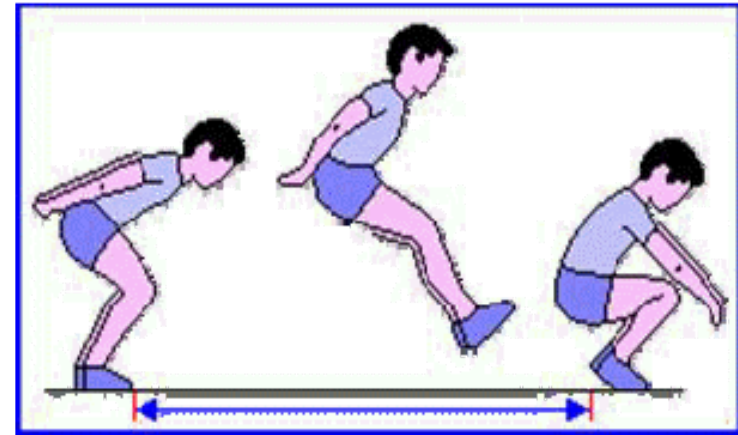
Entrambe le squadre hanno svolto 3 sedute settimanali di 2 h di allenamento più la partita di campionato al sabato da Marzo ai primi di Giugno



Metodi: test motori (1)

SALTO IN LUNGO DA FERMO

- L'obiettivo di questo test è quello di valutare la forza rapida degli arti inferiori (Carbonaro, Madella e al.1988).



HAND GRIP

- Questo test permette di quantificare la forza statica dei muscoli flessori delle dita della mano tramite un dinamometro manuale, con presa regolabile (Carbonaro, Madella e al. 1988)

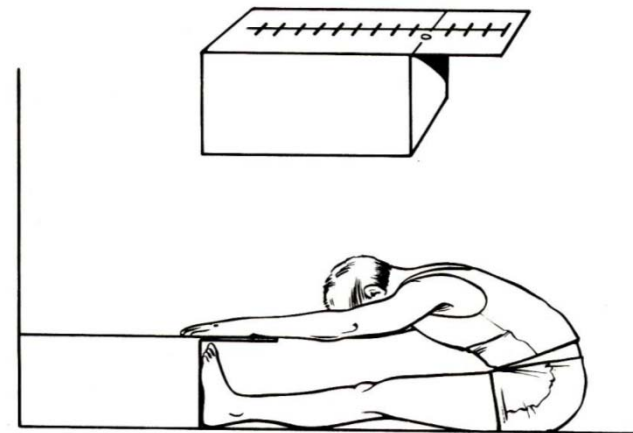


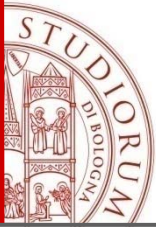
test motori (2)

- **EQUILIBRIO DINAMICO**
- Questo test ha lo scopo di verificare la capacità di equilibrio dinamico dell'atleta negli spostamenti su base ristretta
(Carbonaro, Madella e al. 1988).



- **SIT & REACH**
- L'obiettivo di questo test è quello di valutare la mobilità del tronco, cioè la flessibilità dei muscoli ischio-crurali,
(Carbonaro, Madella e al. 1988).



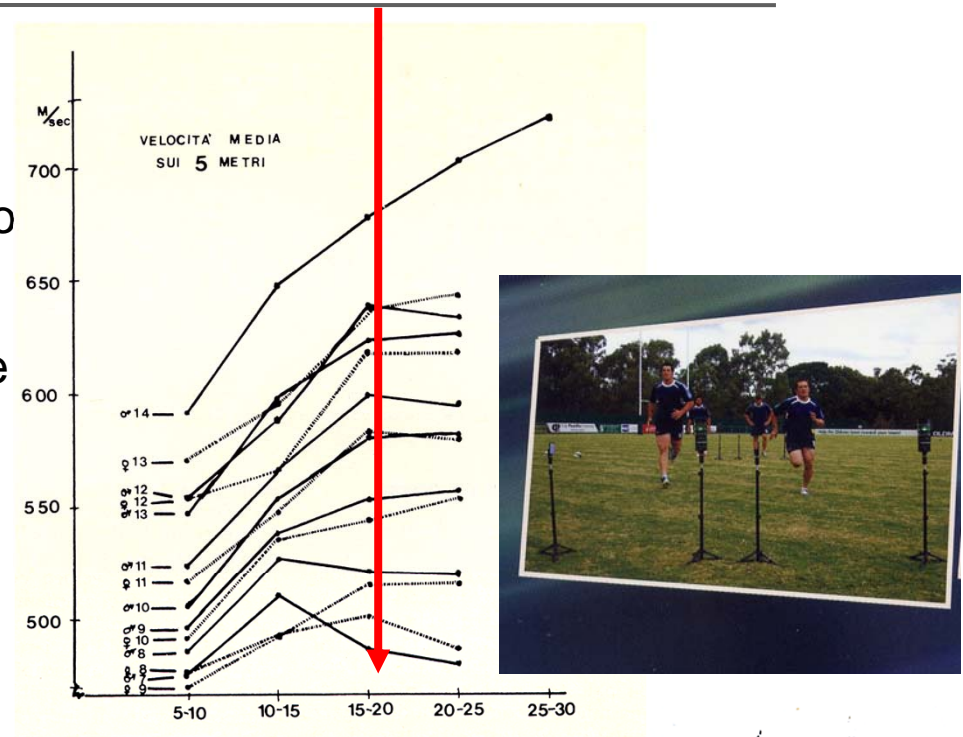


Test di corsa rapida e resistente

Test di resistenza a “navetta”

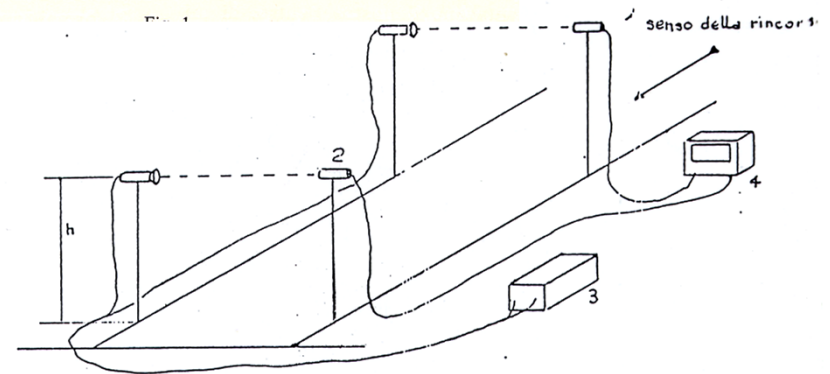
(Leger, 1988).

- Stima indirettamente la resistenza cardio respiratoria e richiede che i soggetti siano particolarmente motivati e responsabilizzati (Eurofit, 1995).
- Su una distanza di 20m, opportunamente segnalata, si inizia a correre seguendo il ritmo scandito elettronicamente da un segnale sonoro
- La velocità iniziale è di 8,5 km/h ed aumenta di 0,5 km/h ogni minuto.



Corsa a massima velocità sui 10m lanciati.

- Valuta la forza rapida e la rapidità ciclica degli arti inferiori durante la corsa (Capizzi et al. 1978; Carbonaro et al., 1988).



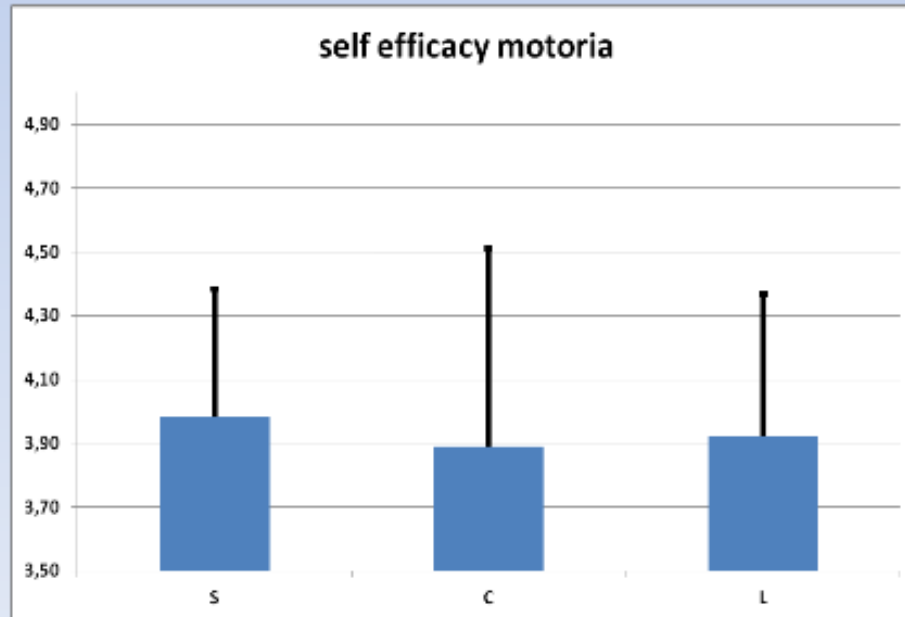
RISULTATI

CARATTERISTICHE INIZIALI DEL CAMPIONE

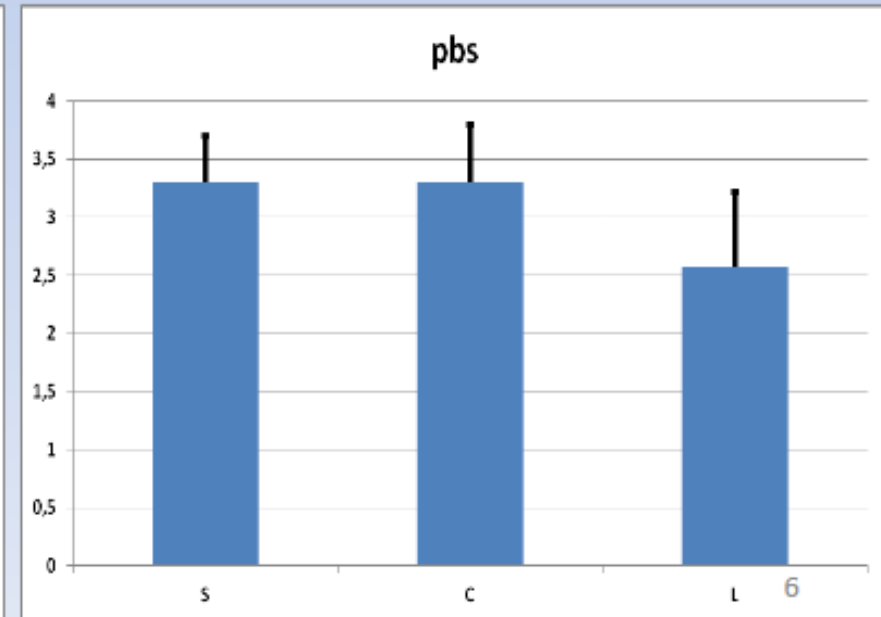
TEST PSICOMETRICI:

- SELF EFFICACY MOTORIA e SELF EFFICACY
- PBS

Risultati di self efficacy privi di differenze significative.



Stati psicobiosociali molto simili tra i due gruppi studiati.





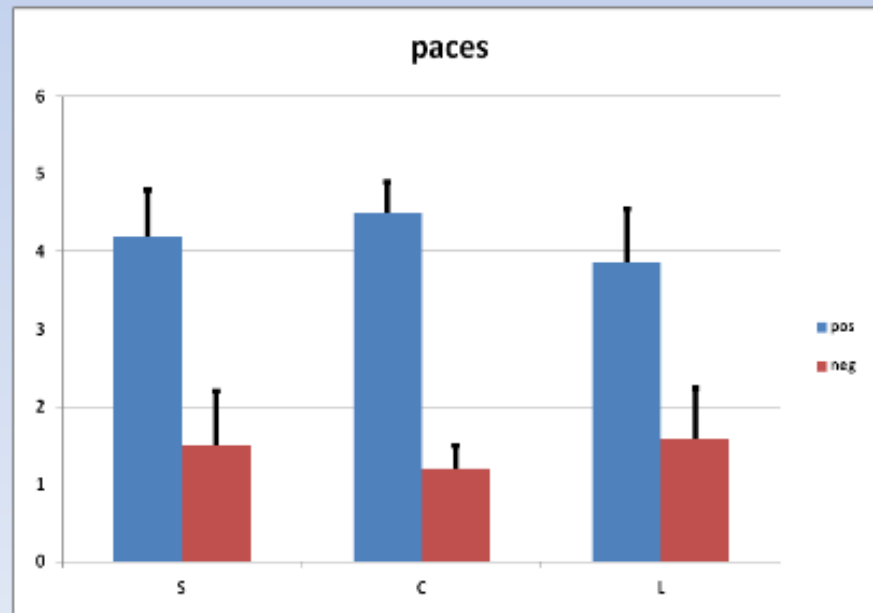
RISULTATI

CARATTERISTICHE INIZIALI DEL CAMPIONE

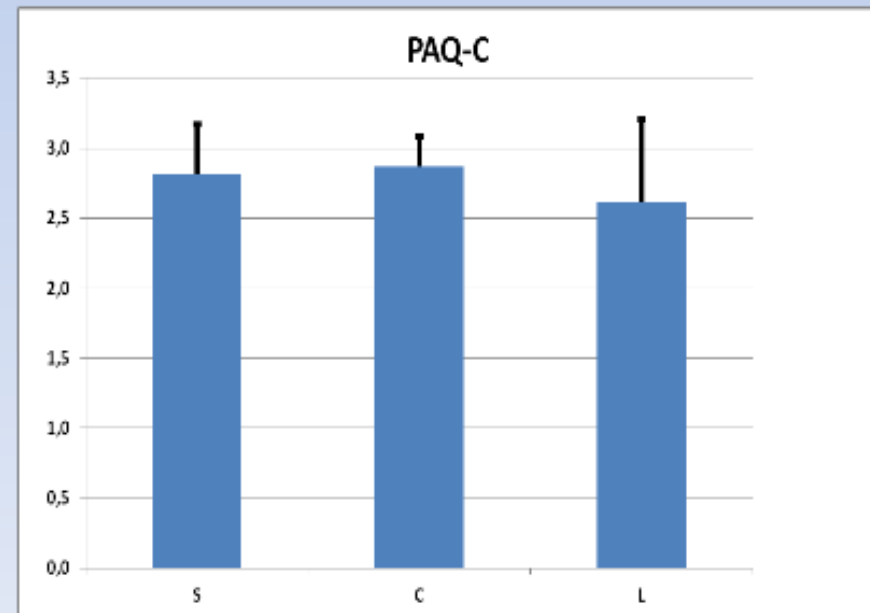
TEST PSICOMETRICI:

- PACES
- PAQ-C

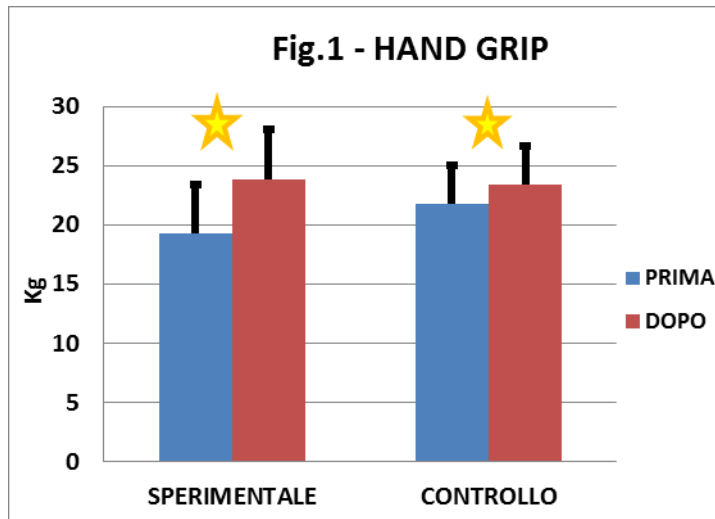
Il livello di gradimento dell'attività motoria non presenta differenze significative tra i gruppi.



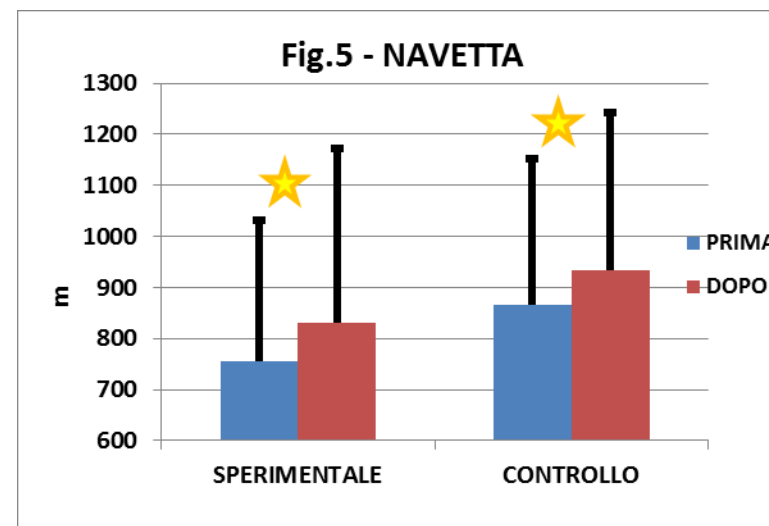
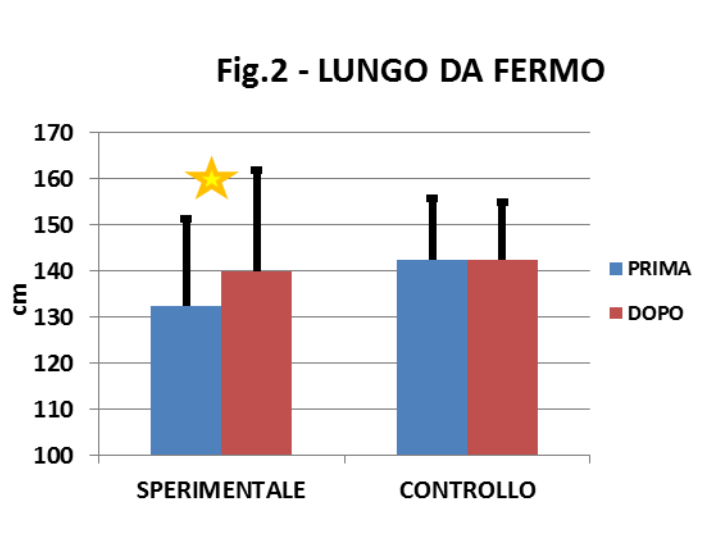
I livelli generali di attività fisica risultano essere molto simili.



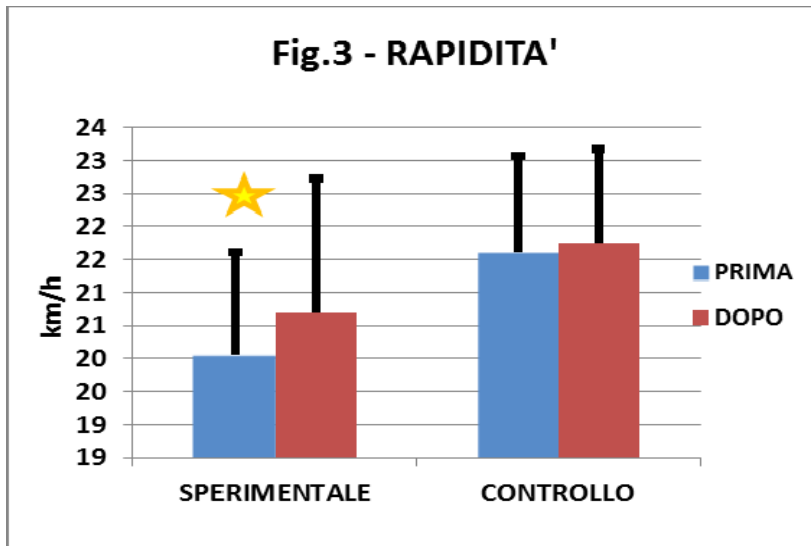
Risultati test di Forza e Resistenza



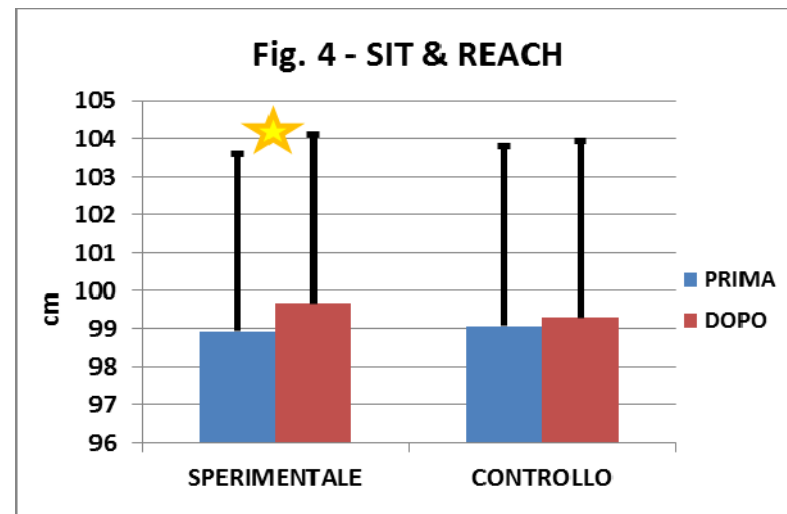
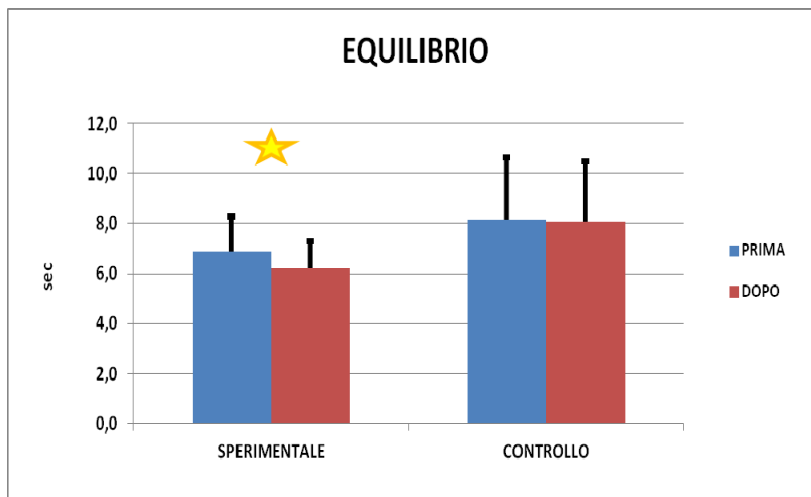
- Nel test di forza (Hand Grip) ed in quello di Resistenza a navetta migliorano entrambi i gruppi
- Nel Salto in lungo da fermo migliora solo il gruppo sperimentale

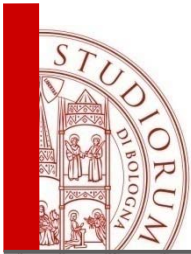


Risultati (2)



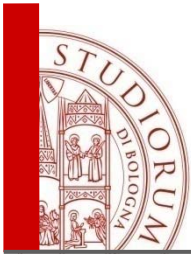
- Nei test di Rapidità, Equilibrio e Flessibilità migliora solo il gruppo sperimentale





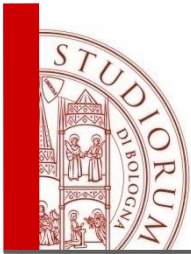
Discussione (1)

- ❑ Nei test di resistenza e forza della mano le differenze significative si sono riscontrate anche nel GC.
- ❑ Nel test di resistenza il risultato è probabilmente dovuto alla natura stessa del gioco calcio, motivante l'azione del correre a prescindere dal metodo didattico utilizzato, mentre si può supporre che la forza della mano in questa fascia d'età aumenti indipendentemente dai metodi utilizzati.
- ❑ Va tenuto presente che i soggetti dei due gruppi presentavano dati stato-ponderali leggermente al di sotto delle norme di riferimento nazionali, il che può spiegare l'incremento della forza a seguito di un rapido accrescimento



Discussione (2)

- ❑ Il confronto dei dati in entrata ed uscita conferma l'ipotesi iniziale relativamente ai test di Equilibrio, Flessibilità, Rapidità e Forza rapida degli arti inferiori.
- ❑ In queste prove sono risultati significativi infatti, solo i miglioramenti del GS, allenato con una didattica centrata sulla competenza piuttosto che sulla performance,.
- ❑ In tale gruppo il forte coinvolgimento degli allievi sul piano delle motivazioni intrinseche consente di leggere i risultati come il prodotto di una maggiore motivazione all'impegno e acquisizione di sicurezza nei propri mezzi soprattutto nelle prove con richieste di tipo coordinativo



Sintesi Conclusiva

Gruppo Sperimentale TARGET centrato sulle competenze vs Controllo:

Risultati dopo tre mesi di allenamento con metodo TARGET o tradizionale

- Forza statica presa e Resistenza \uparrow S e C \uparrow
- Lungo da fermo, Rapidità e Flessibilità S \uparrow e C =



Messaggio da portare a casa

Il modello **TARGET**, centrato sulle competenze, ha mostrato in questo studio effetti positivi nel motivare i giovani all'allenamento della capacità condizionali e soprattutto coordinative, che solitamente risultano di tipo addestrativo e per questo sono meno coinvolgenti di quello tecnico-tattiche.

Grazie per l'attenzione