

la SCUOLA **e**

20 aprile 2021





Attività motoria e soft/life skills

Francesca Vitali

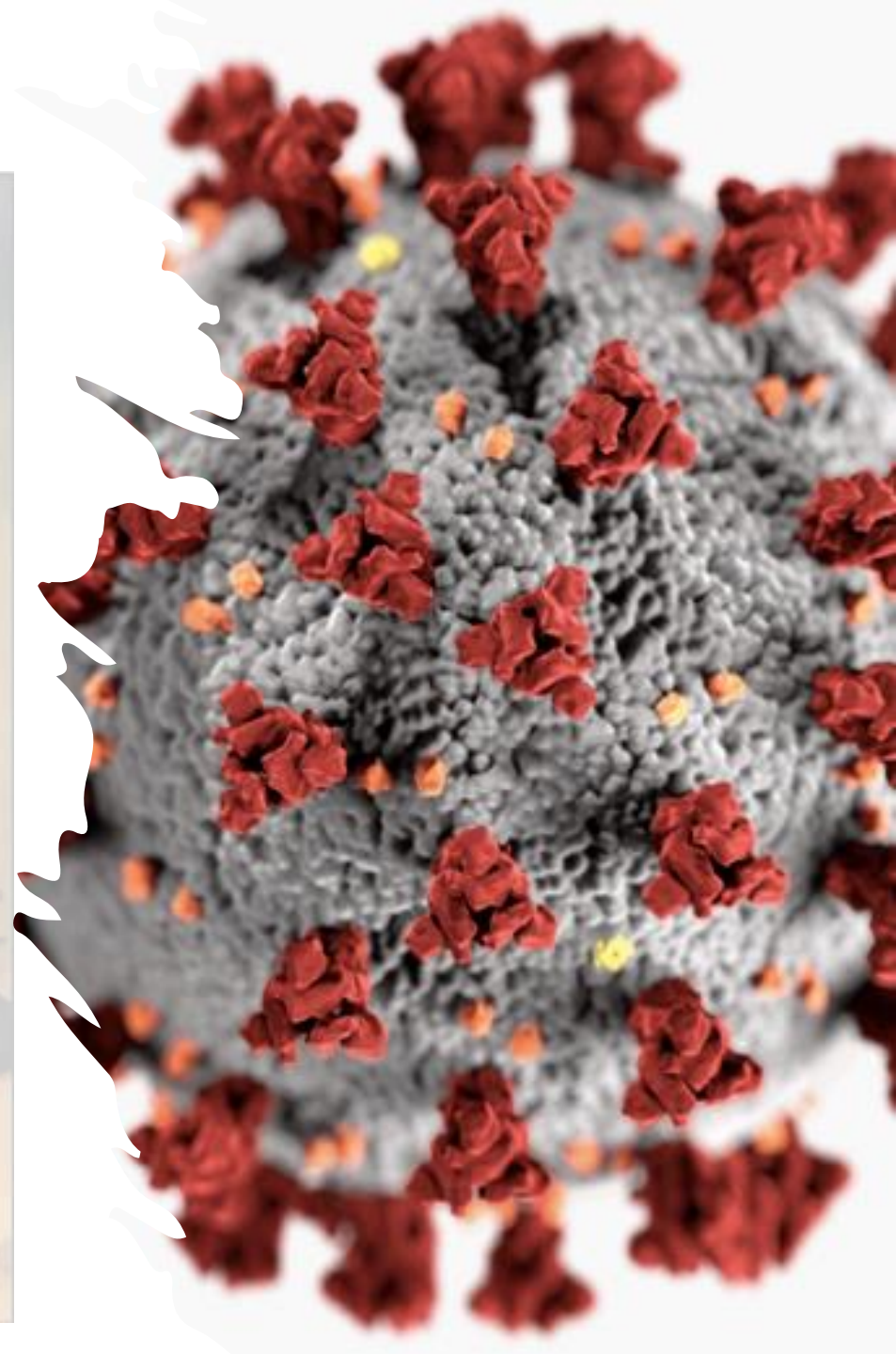


Pandemia da Covid19

Benefici di soft/life skills nella ripresa

“Emergenza” nella vita quotidiana

**... improvvisa
difficoltà,
circostanza
imprevista,
situazione che impone
rapido intervento ...**



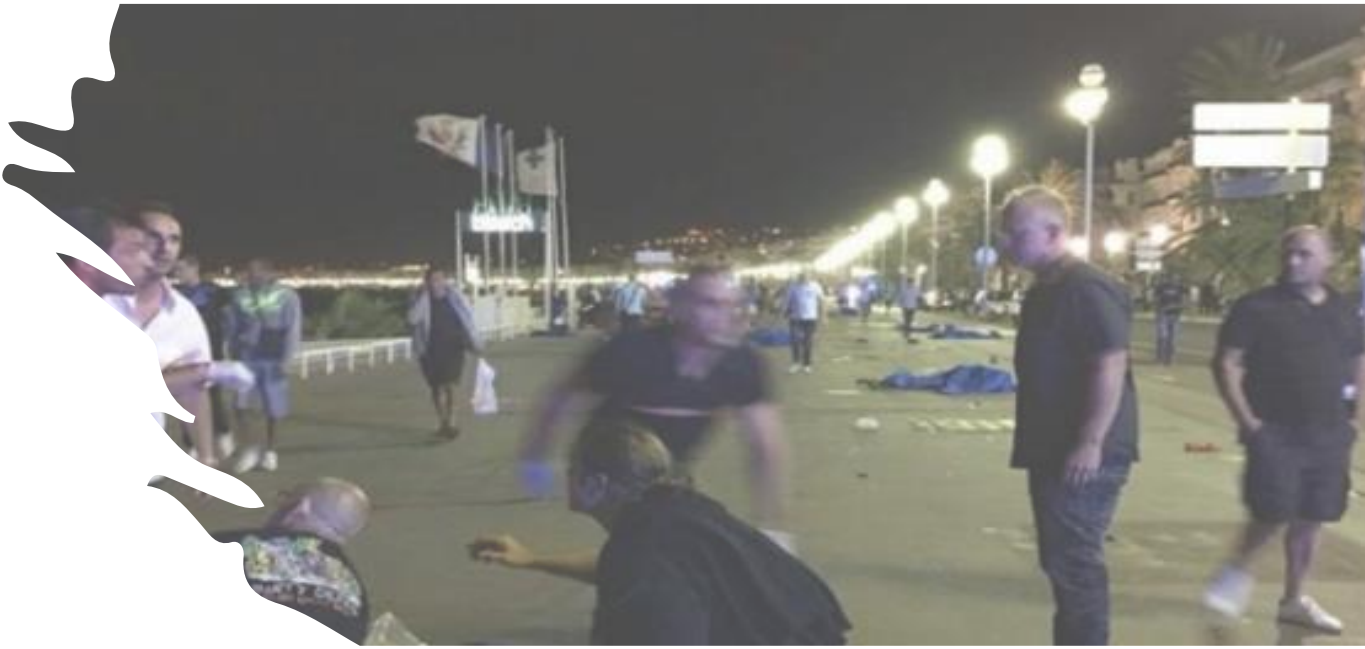
Psicologia dell'emergenza



“Studia i **comportamenti** che avvengono prima, durante e dopo **eventi critici** per gestire al meglio le **persone** e salvaguardare il loro benessere.”

Pietrantoni, L., e Prati, G. (2009). Psicologia dell'emergenza. Bologna: Il Mulino.

Guerre



Attacchi terroristici

Calamità naturali



Incidenti stradali

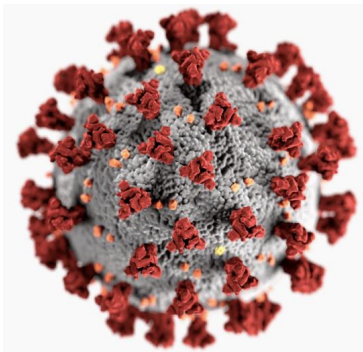


Incidenti sul lavoro





Disastri sociali



Disastri sanitari



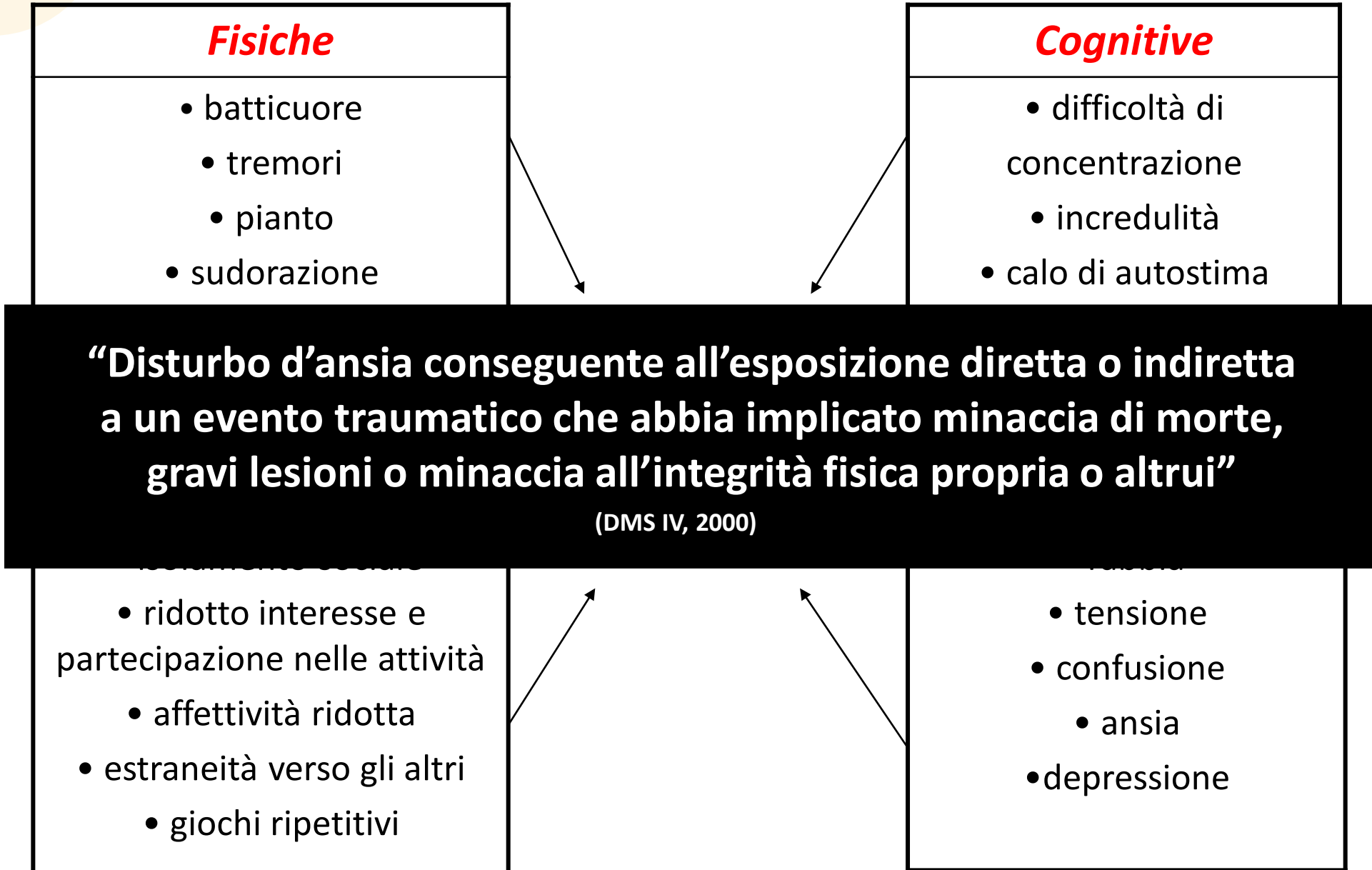
Stress peritraumatico

Risposta a **esperienza traumatica**,
con sintomi durante o dopo,
che possono avere impatto
su benessere e qualità della vita.

POST-
TRAUMATIC
STRESS
DISORDER



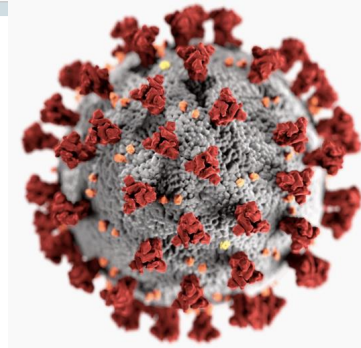
Quali reazioni può innescare una **emergenza**?



Quali reazioni può innescare una **emergenza**?

scientific reports

OPEN Depressive symptoms in response to COVID-19 and lockdown: a cross-sectional study on the Italian population
Marco Delmastro¹ & Giorgia Zamariola²



depressione (17,3%)
ansia (20,8%)
disturbi del sonno (7,3%)
stress percepito (21,9% sopra soglia)

Donne maggior peggioramento salute mentale.

PTSD
37,14%

Cognitive

- difficoltà di concentrazione
- incredulità
- calo di autostima
- calo di autoefficacia
- preoccupazione

Emozionali

- rabbia
- tensione
- confusione
- ansia
- depressione



Save the Children

Reazioni emotive per fasce di età

Perdita routine e abitudini, congelamento relazioni affettive (nonni, maestre, allenatori, babysitter, amici, fidanzati), perdita di riferimenti (attività sportive, scolastiche ed extrascolastiche).

3-5 anni

«Stress» e iper-attivazione: nervosismo, irrequietezza, irritabilità, enuresi notturna, balbuzie, involuzioni, ...

6-11 anni

Stato di sospensione: ritiro, passività, poca concentrazione, aggressività, noia, calo dell'umore, ...

12-17 anni

Perdita di spazi personali e di aggregazione, pensieri negativi, tendenza ad isolarsi, passività, pessimismo, autolesionismo, ...

Burnout

Situazione di
difficoltà prolungata

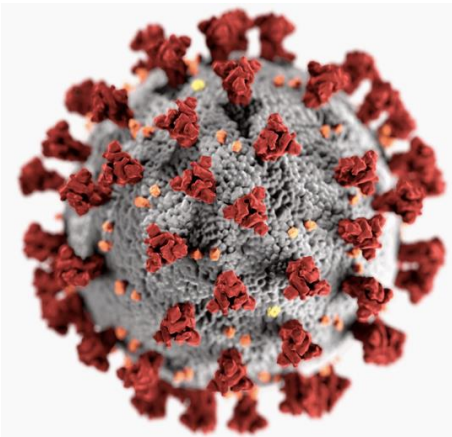
(può precedere
abbandono)



Effetti Covid-19

Alterazione di **abitudini e stile di vita**: è cambiata quantità e qualità dell'**attività fisica** (Chen et al., 2020).

Modifica del **comportamento alimentare** e peggioramento della **qualità del sonno** (Altena et al., 2020).



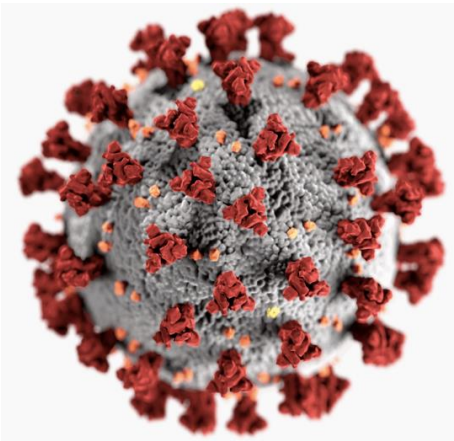
Misure restrittive di isolamento hanno avuto - e continuano ad avere - **effetti anche a livello psicologico**, in particolare sul benessere percepito.

Effetti Covid-19

Huang & Zhao (2020): alta **prevalenza di ansia** e scarsa **qualità del sonno** durante la **pandemia di Covid-19**.

Ansia aumentava in modo significativo per le persone **più informate sul virus** (es. > 3 h/g di notizie sulla pandemia) rispetto alle meno esposte.

Sintomi di ansia avevano più **probabilità di manifestarsi** nei **più giovani** (< 35 anni).



Cosa fare?

Attività fisica quotidiana

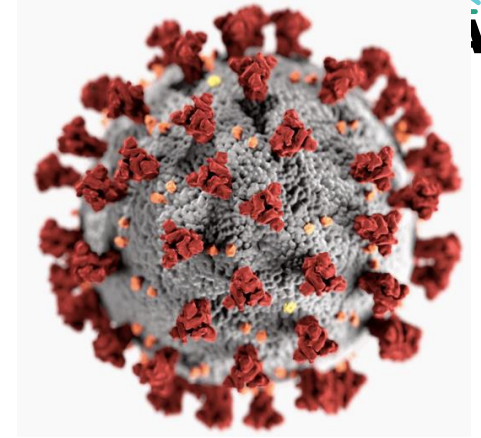
405 atleti amatoriali (calcio, pallacanestro, atletica leggera)

Scopo: effetto della ripresa delle attività sportive con le nuove norme su qualità sonno, ottimismo, umore, resilienza e *regulatory self-efficacy*.

La ripresa migliora sonno, ottimismo, umore, resilienza e auto-efficacia!

Attività outdoor: innalza la *regulatory self-efficacy* delle atlete meno giovani (>30) e degli atleti più giovani (18-30);

Attività indoor: il contrario.



The Rebooting in Sports and Physical Activities After COVID-19 Italian Lockdown: An Exploratory Study

Marco Guicciardi* and Riccardo Pazzona

Department of Education, Psychology, Philosophy, University of Cagliari, Cagliari, Italy

RESILIENZA

“Risorsa **ordinaria**, comune a **tutti**,
che non dipende da fattori personali o situazionali speciali
e che può essere appresa e sviluppata”

(Masten, 2001).

“Capacità di fare tesoro delle difficoltà, che
appartiene a **tutti** e si attiva quando nel
raggiungere un obiettivo incontriamo
incertezza, rischi, ostacoli”

(Vercelli e d'Albertas, 2021; Taleb, 2013).

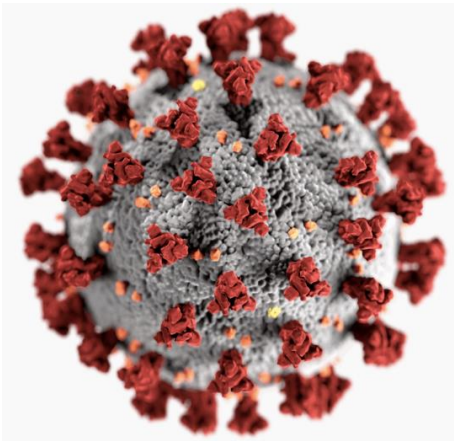
ANTIFRAGILITÀ



Cosa fare?

Comportamento alimentare

Evitare cibi non salutari (molto calorici; molti zuccheri, grassi, sale, olii vegetali; a basso contenuto di fibre e vitamine), abbuffate, spuntini e consumo eccessivo di alcool.

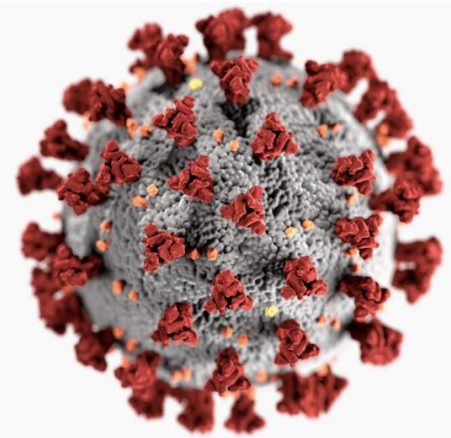


Il momento chiede a tutti, anche ai più giovani, di mostrare **responsabilità** e **attivare nuove abitudini**.

Cosa fare?

Atteggiamento

È umano avere **paura**, ma bisogna decidere di avere **coraggio** per affrontare meglio le sfide del prossimo futuro e della **ripresa**.



Post-disaster physical activity

Attività fisica a finalità ludico-motoria come intervento
per affrontare e gestire alcuni sintomi del PTSD
in bambini e ragazzi colpiti da un'**emergenza**

(Colliard, 2005; Meier, 2005; Lawrence et al., 2010).



**Benefici psicofisici
dell'attività
ludico-motoria**
(Sallis et al., 2000)

Immagine di sé

Autoefficacia

Motivazione

Interazione sociale

Resilienza



Attività motoria e sportiva

Insegnare soft/life skills
in Educazione fisica e sportiva

Benefici fisici delle attività motorie e sportive



Attività fisica apporta **benefici per la salute**:
aumenta forza, resistenza, flessibilità,
velocità, equilibrio (Janssen & LeBlanc, 2010).

Migliora la risposta del **sistema immunitario (citochine)** e
aumenta la **densità ossea** (Boreham & Riddoch, 2001).

Favorisce lo sviluppo di **abilità (skills)** e
migliora le **prestazioni fisiche**
(Côté & Fraser-Thomas, 2007).



Proposte e benefici dell'attività fisica in bambini con disabilità cognitivo-relazionali

Research in Autism Spectrum Disorders 4 (2010) 565–576



Review

Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders:
A systematic review

Russell Lang*, Lynn Kern Koegel, Kristen Ashbaugh, April Regester,
Whitney Ence, Whitney Smith

The Eli and Edythe L. Broad Asperger Research Center, University of California, Santa Barbara, USA

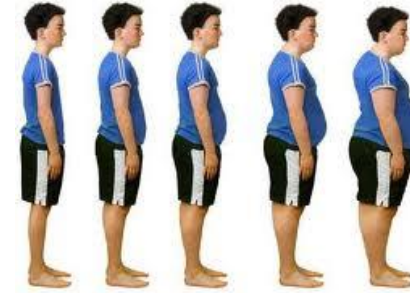
- **Riduzione delle stereotipie** (ipotesi: affaticamento e sostituzione dell'esercizio alle stereotipie);
- **Miglioramento del fitness;**
- **Aumento quantità di attività fisica.**

Più diffusi:

- ☐ corsa prolungata e esercizi in ambiente acquatico;
- ☐ bicicletta, sollevamento pesi, cammino su treadmill, pattinaggio,
- ☐ tonificazione muscolare/stretching,
- ☐ camminate sulla neve.

Attività motoria e sportiva come tutela per la salute

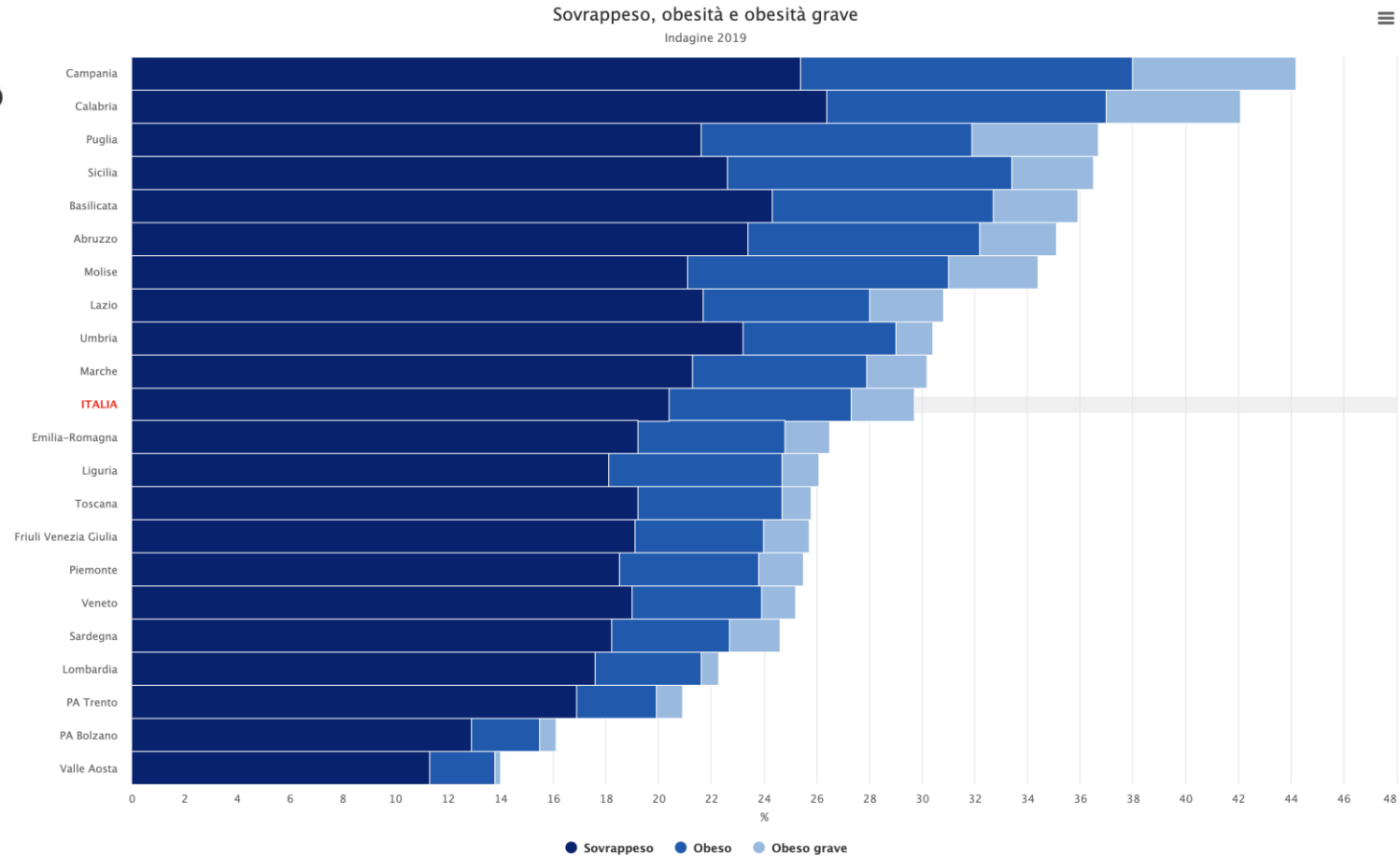
Crescente prevalenza di sovrappeso e obesità infantile e giovanile (oltre che adulta) con conseguenze sociali, economiche e sanitarie.



Tempo passato seduti davanti a schermo (es. DAD, TV, computer, videogiochi, smartphone) ha associazione negativa con **composizione corporea, autostima e rendimento scolastico** (Tremblay et al., 2011).

Bambini che non hanno svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine

indagine 2019



EpiCentro



(dati **2019** su bambini, età 8-9 anni)
<http://www.epicentro.iss.it/>

BMI:

- sovrappeso: 20,4%
- obeso: 9,4% (F: 8,8% e M: 9,9%)

Enhancing fitness, enjoyment, and physical self-efficacy in primary school children: a DEDIPAC naturalistic study

Francesca Vitali¹, Claudio Robazza², Laura Bortoli², Luciano Bertinato¹, Federico Schena¹ and Massimo Lanza¹

¹ Department of Neurosciences, Biomedicine, and Movement, University of Verona, Verona, Italy

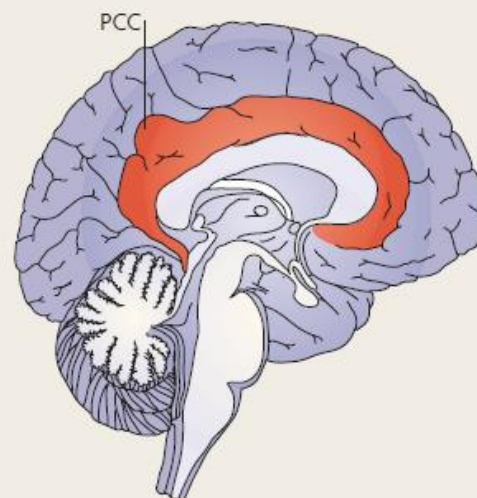
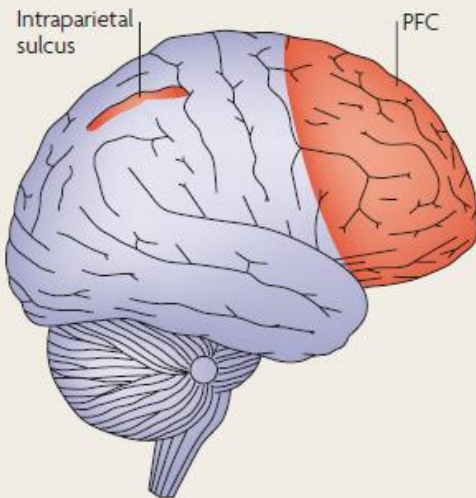
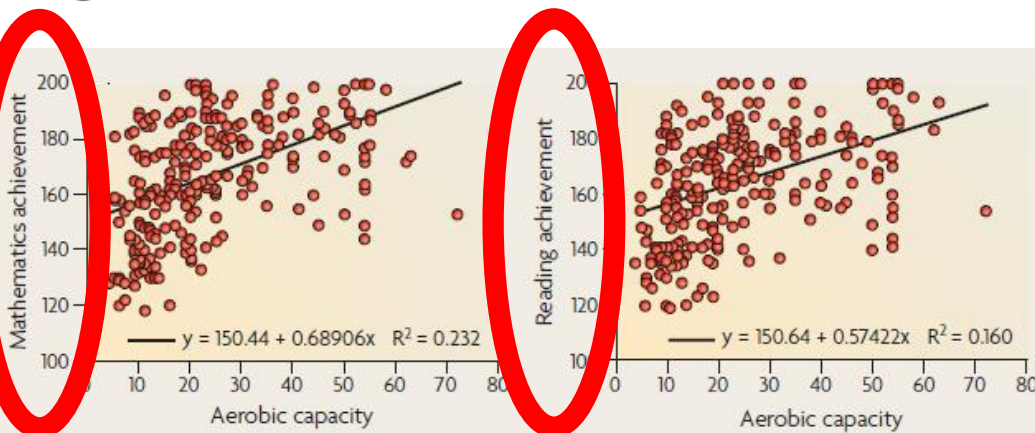
² Department of Medicine and Aging Sciences, “G. d’Annunzio” University of Chieti-Pescara, Chieti, Italy

Scuola è potente agenzia di socializzazione che ha impatto critico sul **futuro stile di vita** (attivo o meno).



Be smart, exercise your heart:
exercise effects on brain and
cognition

Hillman, C. H., Erickson, K. I., and Kramer,
A. F. (2008)
Nature Reviews Neuroscience, 9, 58-65.



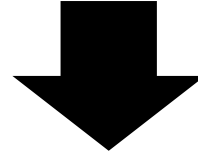
Benefici dell'**AF aerobica**
su aspetti specifici del
funzionamento cognitivo.



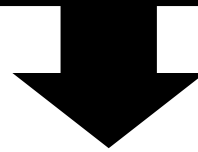
ATTIVITÀ FISICA (E SPORT) E **RENDIMENTO SCOLASTICO**



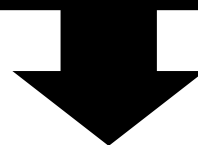
ATTIVITÀ MOTORIA-SPORTIVA REGOLARE



MIGLIORAMENTO ATTIVITÀ CEREBRALE
(incremento flusso sanguigno, cambiamenti livelli
ormonali, maggiore livello arousal)



INNALZAMENTO ATTENZIONE



MIGLIORE RENDIMENTO SCOLASTICO



(Cocke, 2002; Tremblay, Imman & Willms, 2000; Dwyer et al., 1983; Shephard, 1997)

The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes: A Meta-Analysis

Alicia L. Fedewa and Soyeon Ahn

N= 59 ricerche (pubblicate fra 1947 e 2009)

Risultati: positiva relazione fra **attività fisica, rendimento scolastico** (*academic achievement*) e **capacità cognitive**, (ancora più evidenti per le attività aerobiche).

Auspicio: migliorare il **rendimento scolastico** attraverso **politiche a favore dell'Educazione fisica**.

Aspetto enfatizzato in letteratura:
possibilità di insegnare
attraverso l'**educazione fisica**
diverse **abilità** utili
non solo nel contesto motorio,
ma **trasferibili** ad altri ambiti della vita

(Pesce et al., 2016)



(Gould, Collins, Lauer,
& Chung, 2006)

Youth Life Skills Training: Exploring Outcomes and Mediating Mechanisms of a Group-Randomized Trial in Physical Education

Caterina Pesce, Rosalba Marchetti,
Roberta Forte, and Claudia Crova
Italian University Sport and Movement
“Foro Italico”

Maria Scatigna
University of L’Aquila

Marios Goudas
University of Thessaly

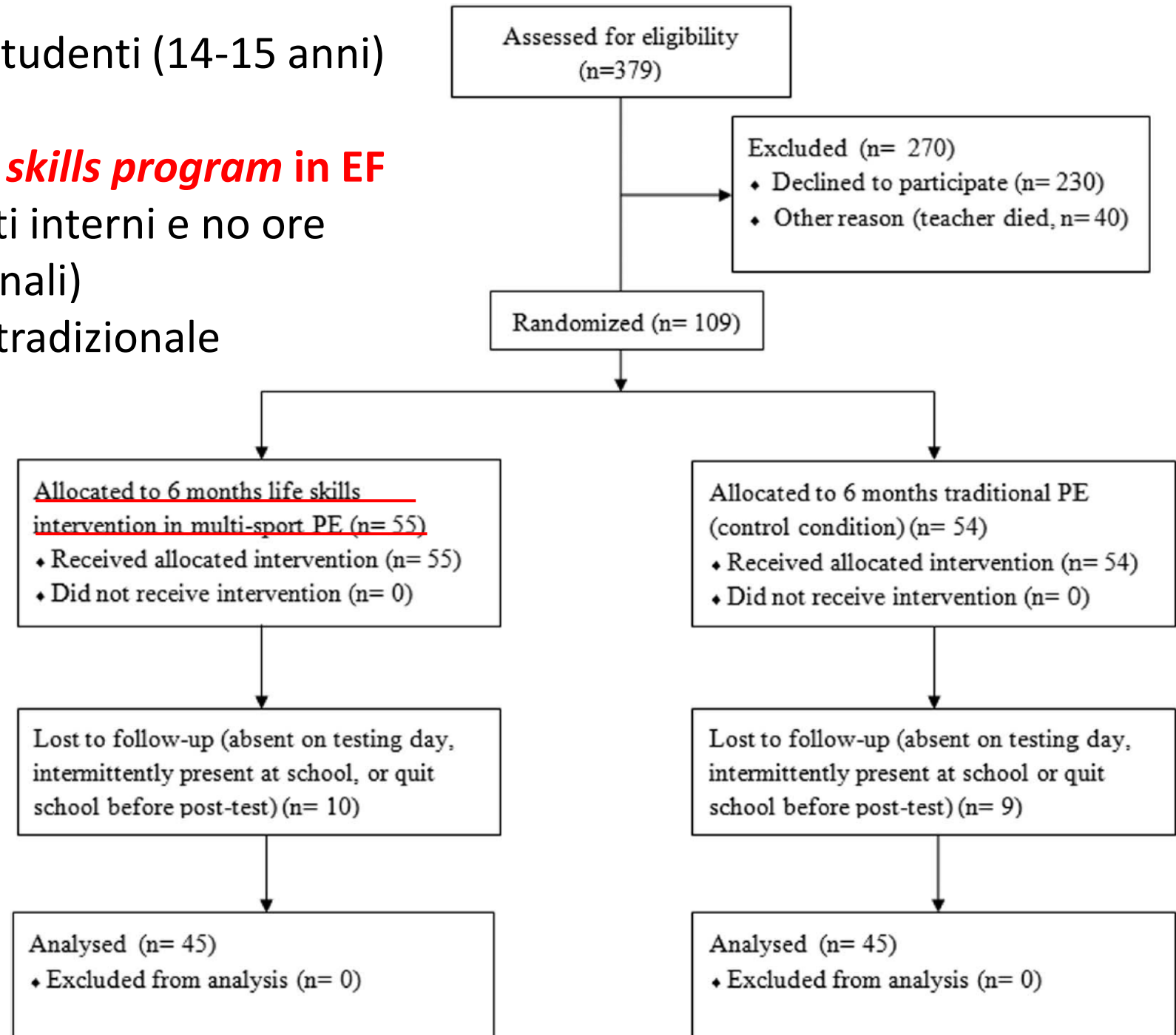
Steve J. Danish
Virginia Commonwealth University

Scopo: verificare se un (a) *life skills program in EF* (goal-setting, self-efficacy, problem-solving, comunicazione, self-regulation, social skills) avesse impatto positivo su *fitness*, *sport skills*, funzioni esecutive e se (b) abilità fisiche e sportive fossero mediate da *life skills* e funzioni esecutive.

N= 90 studenti (14-15 anni)

GS: *life skills program in EF*
(docenti interni e no ore
addizionali)

GC: EF tradizionale



Life skills intervention:

Linee-guida (Brunelle, Danish, & Forneris (2007) e programmi: GOAL (Danish, 2002) and SUPER (Danish, 2002).

Misure: pre- e post-intervento (*fitness*: aerobica e muscolare; *sport skills*: passaggio e dribbling calcio e basket; funzioni esecutive: inibizione e memoria di lavoro)

Risultati: (a) *life skills program in EF* ha migliorato *fitness* aerobica, *sport skills* passaggio e funzioni esecutive inibitorie; (b) *fitness* e *sport skills* erano mediate da incrementi di life skills (decision-making).

Aspetto enfatizzato in letteratura:
possibilità di insegnare
attraverso lo **sport**
diverse **abilità** utili
non solo nel contesto motorio,
ma **trasferibili** ad altri ambiti della vita

(Gould & Carson, 2008; Gould, Collins, Lauer, & Chung, 2006, 2007)

Programmi di intervento su larga scala nello **sport** per sviluppare **abilità per la vita**:

- *First Tee: life skills through golf* (First Tee, 2006)
- *Going for the Goal* (Danish et al., 1998)
- *Teaching Responsibility through Physical Education and Sport* (Hellison, 2003; Hellison & Walsh, 2002)
- *Play It Smart* (Petitpas et al., 2004)
- *Sports United to Promote Education and Recreation* (Danish, 2002)



JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 19: 16–37, 2007
Copyright © Association for Applied Sport Psychology
ISSN: 1041-3200 print / 1533-1571 online
DOI: 10.1080/10413200601113786

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches

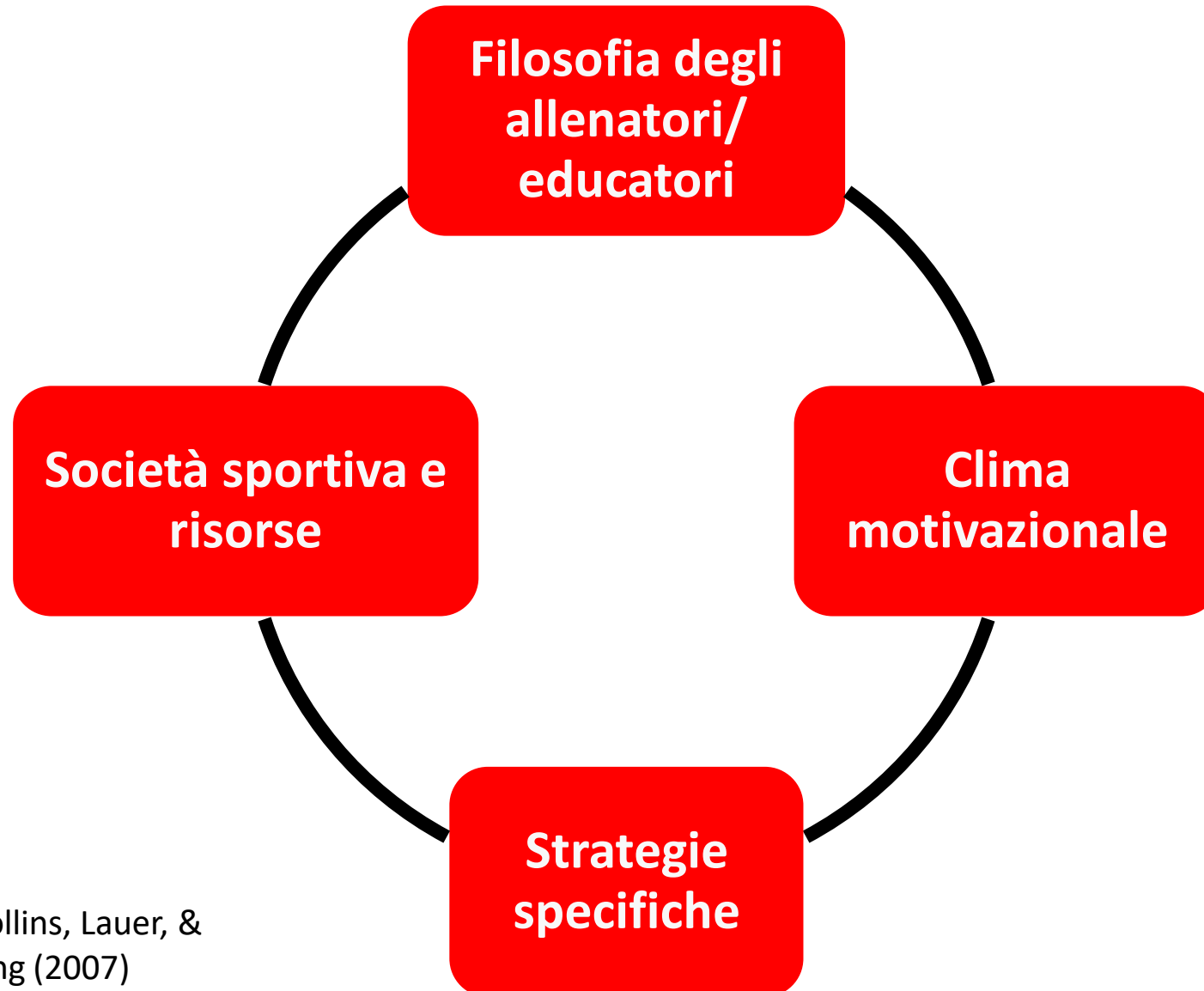
Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y.

N=10 allenatori di calcio (31 anni di esperienza media),
risultati sportivi di rilievo ma anche capacità di
formare gli **atleti** come **persone**.



(atleti, intervistati successivamente, hanno fornito informazioni
congruenti con quanto esposto dai loro allenatori)

Come insegnare **life skills** con lo **sport**?



Gould, Collins, Lauer, &
Chung (2007)

Bortoli, L., Vitali, F., Tommasini, A., e Robazza, C. (2015).
Insegnare life skills attraverso l'attività sportiva.
Giornale Italiano di Psicologia dello Sport, 22, 3-10.

Insegnare *life skills* attraverso l'attività sportiva

Laura Bortoli*, Francesca Vitali**, Anna Tommasini* e Claudio Robazza*

* Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento, Università di Chieti

** Collegio Didattico di Scienze Motorie, Università degli Studi di Verona

Riassunto

Il valore dello sport per la crescita e lo sviluppo personale è ormai ampiamente riconosciuto: molte organizzazioni che si occupano di sport giovanile pongono fra i loro obiettivi primari anche lo sviluppo socio-emotivo dei giovani atleti. Da alcuni anni, lo sport viene visto come un contesto ottimale in cui insegnare anche life skills, ossia abilità (come goal-setting, controllo delle emozioni, presa di decisione, gestione del tempo) che possono essere apprese nello sport, in quanto utili alla prestazione, ma che possono essere applicabili anche in altri ambiti. Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'insegnamento di life skills è essenziale per lo sviluppo equilibrato della personalità di bambini e adolescenti, anche come preparazione alla loro vita futura. Nell'articolo viene presentato un modello di intervento per insegnare life skills e vengono fornite alcune indicazioni applicative. Non è di per sé la partecipazione sportiva a garantire nei giovani atleti uno sviluppo personale positivo: sono le scelte educative intenzionali da parte degli allenatori ad essere determinanti, e le modalità con cui poi, in modo coerente, vengono programmate, organizzate e condotte le attività.

Parole chiave

Life skills; sport giovanile; allenatore.

Summary

The value of sport as a vehicle for personal development has been widely recognized, and many youth sports organizations have social-emotional development as one of their primary goals. In recent years, there has been increased interest in using sport as a context for developing life skills in youth. Life skills are viewed as those personal characteristics and skills (such as goal setting, emotional control, decision-making, time management) that can be learned in sport. They are relevant for performance and are potentially transferable to non-sport settings. According to the World Health Organization, teaching life skills is essential for the development of personality in children and adolescents, and for preparing young people to their future life. In this paper, a model for coaching life skills is presented, and a number of practical suggestions are provided. The simple participation in sport does not guarantee an automatic positive development. Rather, coaches' deliberate educational choices, and congruent actions in organizing and managing activities, are critical factors.

Keywords

Life skills; youth sport; coach.

Trasferire life skills
da **sport** e **Educazione fisica** alla **vita**

Non è di per sé **automatico**!

Allenatori, docenti e genitori che considerano in modo serio
anche l'aspetto educativo nello sport,
possono programmare **in modo intenzionale**
strategie per sviluppare abilità
significative per lo sport, ma trasferibili alla vita.

Educazione fisica
è parte integrante di un
progetto educativo
per la crescita e lo sviluppo
dei più giovani, come
occasione di movimento
piacevole e divertente.

- **Auto-efficacia** (self-efficacy) (Bandura, 1977)
- **Motivazione intrinseca** (Self Determination Theory) (Ryan and Deci, 2000)



TEORIA DELL'**AUTO-EFFICACIA**

(*self-efficacy*) (Bandura, 1977)

Auto-efficacia

Convinzione di essere o meno capaci di mettere in atto uno specifico comportamento (es. **eseguire correttamente un gesto/esercizio**) (Bandura, 1977).

Task
self-efficacy

Fiducia nelle proprie capacità di realizzare le prestazioni necessarie a raggiungere i risultati attesi (es. **organizzarsi con lo studio per partecipare agli allenamenti**) (Bandura, 1995).

Self-regulatory
efficacy

Si riferisce a **cosa si pensa di poter fare.**

Teoria della motivazione **intrinseca**/estrinseca

(*Self determination theory*) (Ryan and Deci, 2000)

MOTIVAZIONE

INTRINSECA



Pratica sportiva o
motoria per proprio
interesse e piacere

ESTRINSECA



Coinvolgimento sportivo
o motorio per qualche
ragione esterna



Grazie